إيدموند ج. بورن

التغير العالمى

من أجل بشرية أكثر إنسانية

ترجمة: سماح خالد زهران

المركز القومى للترجمة



2135

التغير العالمى

من أجل بشرية أكثر إنسانية

المركز القومى للترجمة
تأسس فى أكتوبر ٢٠٠٦ تحت إشراف: جابر عصفور
مدير المركز: أنـور مغيث .

- العدد: 2135
- التغير العالمى: من أجل بشرية أكثر إنسانية
- إيدموند ج. بورن
- سَماح خالد زهران
- اللغة: الإنجليزية
- الطبعة الأولى 2015

هذه ترجمة كتاب:

GLOBAL SHIFT:

How a New Worldview is Transforming Humanity

By: Edmund J. Bourne, PH.D.

شارع الجبلاية بالأوبرا– الجزيرة– القاهرة. ت: ٢٧٣٥٤٥٢٤ فاكس: ٢٧٣٥٤٥٥٤

El Gabalaya St. Opera House, El Gezira, Cairo.

E-mail: nctegypt@nctegypt.org Tel: 27354524 Fax: 27354554

التغير العالمى

من أجل بشرية أكثر إنسانية

تأليف: إيدموند ج. بورن

ترجمة: سماح خالد زهران

2015

بطاقة الفهرسة

إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية

إدارة الشئون الفنية

ج. بورن؛ إيدموند

التغيير العالمي: "من أجل بشرية أكثر إنسانية"؛

تأليف: إيدموند ج. بورن؛ ترجمة: سماح خالد زهران

ط١ - القاهرة: المركز القومي للترجمة، ٢٠١٥

٤٠٤ ص؛ ٢٤ سم

١- التنمية البشرية

(أ) زهران، سماح خالد (مترجم)

(ب) العنوان ٣٠٧,٧٦٢

رقم الإيداع ٢٠١٢/٨٨٥٨

الترقيم الدولي I.S.B.N. 978-977-216-080-8

طبع بالهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية

المحتويات

(الباب الثالث)

تقديم المترجمة

لماذا هذا الكتاب الآن؟

"تقف البشرية فى وقتنا الراهن عند مفترق للطرق، وإما أن نأخذ بأسباب النجاة، أو أن نسقط فى الهاوية".

ويحضرنى قول الشاعر:

نَعيبُ زمَانَنَا والعَيبُ فينا ... وما لِزمانِنَا عَيبٌ سِوانَا

فَلَيسَ الذئبُ يأكُلُ لَحْمَ ذِئْبٍ ... ويأكلُ بَعضُنا بَعضًا عيانًا

لقد كانت هذه أخلاق الإنسان القديم الذى لم يكن يملك من العلم أسبابه، أما الآن وقد غزا الإنسان الفضاء، فهل لا تزال هذه هى أخلاقه؟ إنها لطامة كبرى أن تكون الإجابة بنعم، لأنه عندها سيكون أسوأ حالاً من الإنسان الأول، إذ إنه الآن امتلك مع التكنولوچيا الحرب الذرية، أى تميز عن الإنسان الأول بامتلاك أسباب فنائه. فهل يمكن أن يُفنى الإنسان نفسه بنفسه؟ أم أن أخلاقه تطورت ليصبح أكثر أمنًا وسلامًا مع ذاته ومع الآخرين؟ وهل ارتقت العلوم الإنسانية بنفس قدر العلوم الطبيعية لتجعل إنسان اليوم يتخلى عن الطمع والتآمر والتسلط والأنانية؟ يصحبنا المؤلف بين دفتى كتابه فى رحلة شيقة حول الكيفية التى آل إليها حال الإنسان الآن وكيف حدث ذلك، ثم تداعيات هذه الحالة ودورنا حيالها.

فيذكر فيما يذكر: أن البشرية قد خاضت عبر آلاف السنين حروبًا طويلة خسرت فيها الملايين من البشر، ففى القرن العشرين وحده خسرنا قرابة ١٠٠ مليون فرد بسبب الحروب، استنادًا على فكر أساسى مفاده "أنا وأنت ضد العالم" وهذا

التصنيف الثنائى للبشر باعتبار أن ما أنتمى إليه معى وما يختلف عنى ضدى، وهذه الجماعات المتفرقة أضداد فيما بينها من جهة وبين العالم من جهة أخرى - وهكذا فهذه الرؤية تعمق صراعًا مستمرًا لا نهاية له. وبالتالى فالتحول العالمى الآن بمثابة نقلة نوعية فى الرؤية والوعى الإنسانى، تغير من طريقة فهمه لذاته وللعالم من حوله. ولكن ما أهمية هذه النقلة النوعية الآن؟

إن الحضارة المادية الحديثة، والتى لا ننكر ما حققته للبشر من تيسير لسبل الحياة وزيادة للتكنولوچيا بما يزيد من أسباب التسلية والاستمتاع، وبما جعل العالم أيضًا بأسره كقرية صغيرة، ما يحدث فى أقصاه نرى مردوده فى نفس الفترة الزمنية على الجانب الآخر فى أدناه. قد أوجدت لنا نمطًا من الحضارة خلف لنا مشاكل عدة على المستوى المعيشى وكذا الإنسانى. حيث، انتشار واسع للتلوث على الأرض بكل من الماء والهواء، وتراكم للمخلفات السامة بما فى ذلك المخلفات الإشعاعية، وإفساد مساحة كبيرة من تربة الأرض الزراعية، وتقليص الغابات - وهى بمثابة رئة الأرض، حيث تُستقطع لعمل مراعى ماشية، وتُحطم العديد من الأشجار فيها لصناعة الورق والأخشاب، وتقلص أكثر من ثلث الكائنات البيولوچية الحية على الأرض، والتصحر السريع وقلة نسبة الأكسچين مقارنة بانبعاثات ثانى أكسيد الكربون، وإتلاف طبقة الأوزون بشكل متزايد، والزيادة المضطردة التى نلمسها جميعًا على المستوى الفردى والعام فى درجة حرارة الأرض، الأمر الذى أدى لانصهار الجليد بقطبى الأرض بنسب مرتفعة، ونضوب المصادر الطبيعية كالبترول والماء وإمدادات الغذاء، والغابات، أضف إلى ذلك الزيادة السكانية السريعة، والفقر، والظلم الاجتماعى ومشكلات التعليم والصحة أو الجهل والمرض. لقد عمقت النظرة المادية للعالم النظر للإنسان باعتباره كائنًا مستقلاً لديه القدرة على التحكم فى ذاته - وربما فى ذوات الآخرين - ويستطيع أن يحيا بشكل مستقل كموجود مادى ومُبرمَج على أن ينفصل عن العالم ويوجه مصيره ويتحكم فيه. وبالتالى فما هى نتيجة هذه الصورة أو هذا النمط من الحياة؟

هـذا الوضـع الراهن أدى إلى المزيد من الخلاف والنزاع والتشوش الكامل على المستوى الاجتماعى، أما على المستوى المعيشى، فسيؤدى لكارثة محققة تُفضى لنهاية الحياة على الأرض بل ولنهاية الأرض نفسها - لو استمر الحال على ما هو عليه - فى غضون العقود القليلة القادمة. فعلينا أن نتحرك سريعًا، ومن الآن، فلا وقت أمامنا، ولكن، ما الحل إذن قبل أن تحدث الجائحة (أو تقع الكارثة)؟ تؤكد العلوم الإنسانية أن الإنسان كائن محافظ على ذاته بطبيعته فهو يعيش مدفوعًا بغريزة حب البقاء والحفاظ على ذاته. إذن فما يحدث الآن ضد الفطرة الإنسانية السليمة وضد طبيعة الأمور، وما يحدث إذن هو نتاج لعدم وعى أو ربما لسوء فهم وإدراك، وبالتالى فالمنطق أن النقلة النوعية وطوق النجاة يتمثل فى تصحيح الوعى لتصحيح المسار.

والسؤال الآن: هل حدث وعى جديد بالعالم الآن، أم أنها مسألة مستقبلية؟ العلماء يقولون إن هذا الوعى قد حدث من حوالى عشرين عامًا مضت أو يزيد، ولكن لا يعتنقه سوى عدد قليل من سكان الأرض. فما طبيعة هذا الوعى وما الظروف التى أدت لظهوره، وكيف يمكن أن يكون فى اعتناقه طوق نجاة لنا؟ يستطرد المؤلف بعدما أوضح باستفاضة ملامح الحضارة المادية الحديثة وأبرز العقول العلمية والفكرية التى أدت لظهورها وتطورها، قائلاً إن العلم الحديث قد وجد أننا لا نستطيع تفسير كل شىء على أساس مادى بالاعتماد على الحواس الخمس فقط، وذلك على مستوى العمليات النفسية وارتباطها بالعمليات العصبية، وكذا على مستوى الكون الكبير واقتصاره على بعدى الزمان والمكان فقط، وتطرق المؤلف لشرح هذه القضية باستفاضة وتوضيح شامل. وأذكر من ذلك مثلاً ما أقرته الفيزياء الحديثة لظاهرة أسمتها "الحدث اللامحلى: Non Local event" وتتمثل هذه الظاهرة فى أن: تغير دوران جسيم على نحو ما يطابقه تغير دوران جسيم آخر على مسافة بعيدة منه وفى نفس الوقت تقريبًا، الأمر الذى يعنى أنه من غير الممكن انتقال معلومة بشكل حسى - أى مادى وملموس، من الجسيم الأول إلى الجسيم الثانى تسمح بهذا التطابق فى التغير الحادث؛ نظرًا لبعد المسافة. وهذه الظاهرة لا يستطيع العلماء تفسيرها فى إطار المفاهيم الفيزيائية التقليدية السببية - فى إطار بعدى الزمان والمكان، وقوى الطبيعة الأساسية (الجاذبية، والكهرومغناطيسية،

وقوى الذرة القوية والضعيفة)، وغالبًا ما يتحدث عنها العلماء فى إطار مفهوم التشابك أو الارتباط الصميمى العميق حيث لا فراغ حقيقى بالكون بل الكون متشابك ومتلاحم بموجات من الطاقة. وفى هذا الإطار وضع الفيزيائى "بوهم" نظرية أكثر عمومية ترى أننا لا نستطيع تفسير الكون كلية فى إطار جسيمات أو مجالات منفصلة، وبدلاً من هذا يمكن القول أن كل شىء على اتصال بينى ببعضه البعض على مستوى عميق والذى أسماه (النظام الضمنى). (الكتاب بالفصل ١٦). وأكثر شىء يطابق هذه الظاهرة الفيزيائية فى المجال النفسى الإنسانى هو موضوعات دراسة علم الباراسيكولوچى، حيث ظواهر مثل التخاطر والمعرفة المسبقة، حيث وجود معلومات يمكنها أن تتوسط نقطتين مختلفتين بمجال الوعى بعيدًا عن تقييد الزمان والمكان. فالشعور المسبق بأحداث المستقبل يتغلب على حدود الزمان، والتخاطر الذى يحدث عادة بين الأفراد المرتبطين ببعضهم على نحو ما يتغلب على بعد المكان، كأن يلتقط العقل بشكل لحظى شيئًا ما مهمًا يحدث لمحبوبه الذى يبعد عنه.

وبعد، فما نتائج هذا؟ ما قيمة أن تتطور الفيزياء ومن ثم يتطور الباراسيكولوچى ليرى الكون كله كلا متصلا ببعضه البعض؟ ما قيمة هذا التطور فى إنقاذ الأرض وإنقاذ حياة الإنسان على الأرض؟

إن هذا التطور العلمى على النحو السابق قد أدى إلى تحول فى الكيفية التى ننظر بها للعالم، وشيئًا فشيئًا انبثقت رؤية جديدة للعالم، ومن مفاتيحها الأساسية:

- إدراك أننا نعيش بكون واع، فكل نظام متكامل كلى من الذرة إلى المجرة يتحرك بغرض وهدف مع قدرة على تنظيم الذات. وبالتالى لم يعد الكون مجرد مادة آلية ساكنة، وعندما ندرك الكون على أنه واع نتوقف عن استغلاله كآلة.

- الواقع أصبح متعدد الأبعاد: فلم يعد مقتصرًا على القوى الطبيعية الأربعة الأساسية بالفيزياء التقليدية - الكهرومغناطيسية، والجاذبية، والقوى الذرية القوية، والضعيفة، والآتى ذكرها بالكتاب - كما لم يعد محدودًا ببعدى الزمان والمكان، بل أصبح متجاوزًا لحدود الكون المادى المعروف، وأصبحت الحياة متجاوزة للمادة.

- هناك ارتباطات بينية - كما سبق ذكره - تربط أجزاء الكون ببعضه البعض على المستوى العميق، ومن ثم فهناك ارتباطات بينية بين كل العقول، التي تبدو ظاهرياً منفصلة عن بعضها البعض، إلا أنها في عمقها تشكل كُلاً متحداً من الوعي الجمعي.

لقد نشأ عن هذا تغير مهم أيضاً، وهو أن الرؤية الناشئة للعالم أسهمت في توسيع مجالات المعرفة الصادقة، فلم تعد المعرفة التجريبية وحدها - والتي استمرت لمئات السنين - هي السبيل الأوحد لمعرفة الكون معرفة صحيحة، بل نشأ تصديق مساوٍ لها أيضاً متمثل في المعرفة الحدسية بالتخاطر والاستشفاف والإلهام الروحاني وغيرهم، وفي هذا يذكر المؤلف أهمية أن تفكر بعقلك حيث المنطق والدليل المادي، وبقلبك أيضاً حيث الحدس والشعور الداخلي، وتتحرى الدقة في كل الخطي بالتوازي، فربما استشعر قلبك من الكون ما لم يره عقلك الواعي المرتبط بالحضارة أو الثقافة المشروطة المحدودة. والكون الذي نسكنه له شكلان أحدهما مادي يدرك بالحواس والآخر رمزي يدرك بالحدس (بالشعور الداخلي)، وبناء عليه دعت الرؤية الجديدة للتصالح والتكامل بين العلم والدين، بين أفضل ما وصل إليه العلم الحسي التجريبي، وأفضل ما في التراث الديني الإنساني من تعاليم روحانية تهدي الإنسان لخالق الكون وتصالحه مع ذاته ومع الآخرين من خلال التنمية الروحانية والحدسية لا الحسية. والمؤلف في هذا يذكر ما تأثرت به الثقافة الأمريكية مما هو موجود في التراث الشرقي ويقصد به حضارات الشرق الأقصى. وبالتالي فهذه الرؤية البازغة تشير لقرن جديد أكثر نضجاً وإشراقاً يستفيد من كل التراث الإنساني الروحاني بكافة ديانات العالم مع أفضل ما وصل إليه العلم ليستفيد الإنسان من كليهما، فلا يوجد تعارض حقيقي بينهما، إنما التعارض في عقولنا فقط متمثلاً في النظرة التقليدية للعالم التي سادت ولاتزال عصر الحياة المادية التي كان طابعها الاستغلال والسيطرة وانفصال الإنسان عن أعماق ذاته وعن الآخرين وعن الكون.

إن النظرة الجديدة للعالم حيث الكون كل مترابط بينياً ببعضه البعض، يرى فيها الإنسان صالح نفسه في الصالح العام، الأمر الذي دعت إليه أخلاقيات كل الثقافات "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك"، فإن صلحت المجموعة صلح الفرد، فالفرد جزء

من المجموعة، والمجموعة الإنسانية جزء من الأرض، والأرض جزء من الطبيعة، والطبيعة جزء من الكون بأسره، وأكثر من هذا فقد وجد العلم الحديث أن سلوك الإيثار – وهو تفضيل الغير على الذات يزيد من كفاءة عمل جهاز المناعة. وهكذا فالطبيعى أن ترى ذاتك جزءا من هذا الكون الأكبر، وعندما تتسق مع هذه الرؤية تتصالح مع نفسك وتهدأ وتتوازن وهذا هو المطلوب، فالتشوش والاضطراب الحادث منشأه عدم التوازن النابع من الفوضى والانفصال عن الكون عامة وعن الغير بشكل أكثر تحديداً وعن الذات فى أعماقها. وعندما نتبنى هذه الرؤية ننتقل لعصر آخر نعيشه الآن، ولكن لا ندركه كلية أو بشكل واع، وهو عصر العالمية حيث المواطن الكوكبى الذى يحترم كل الجنس البشرى باعتباره إنسانا، وهو يمثل جزءا منه، صالحه ينعكس على الفرد والعكس صحيح. وكذا يحترم الأرض والحياة فيها بدلاً من أن يستغلها ويمتلكها بهدف استنزاف ثرواتها وتدميرها. فكيف يكون هذا الإنسان، الذى عليه صالح الكون الحالى والمقبل؟

يجيب المؤلف فى خطوات عملية واضحة بسيطة وسهلة – على حد تعبير جلبرت كاتب التصدير البديع لهذا الكتاب: أن ميزة كتاب إدموند هذا أنه يرسم لنا خارطة طريق من حيث أين نقف إلى حيث ما نحتاج أن نكون عليه ولماذا؟ – بسط حياتك، تعلم مهارات الاتصال الأساسية، تغذى بوعى، خصص وقتًا للتخلص من القلق، حدد هدفك، أعد صياغة اتجاهاتك نحو الخبرة السلبية. ومعنى أن تبسط حياتك أن تهذبها من كل ما هو تافه ومبتذل وتختار كل ما هو ضرورى بالحياة. أما مهارات الاتصال الأساسية فهى تقوم على أساس إقامة السلام فى العلاقات الاجتماعية، وهذا معناه التكامل والتتام، حيث الجنس البشرى فى نهاية الأمر جزء من نفس الوعى، وعى إنسان مشترك فى كون واحد مترابط. وأن تنشأ العلاقات على أساس الصدق والحب الخالص الصادق، وفى الحديث الشريف "ثلاثة مَنْ كُنَّ فيه وجد حلاوة الإيمان...... أن يحب المرء لا يحبه إلا لله.....". وهذا جزء من حديث شريف عن الرسول (ﷺ) وسلم فى الدين الإسلامى يدل على الجذور المتأصلة لهذا الصدق والحب الخالص بالتراث الإنسانى. وكذا الشفقة والتعاطف مع الغير ورحمتهم، وهكذا.

والتغذية بوعى تعنى أن نهتم بأجسامنا، وفى الحضارة الحديثة قد يهتم الإنسان بمنزله وربما عربته وينسى الاعتناء بجسمه وهو وسيطه فى الحياة! وعلى حد ذكر المؤلف: فعندما تعتنى بجسمك فأنت تقوم بوقفة لأجل إقامة مجتمع من نوع مختلف حيث الصحة والكل المتسق والسلام الداخلى، ويشرح الكتاب بوعى عملى كيف تأكل بشكل مناسب وماذا تأكل وكيف تتريض وهذا ضرورى ليس من الناحية الشكلية والجمالية فقط وهذا مطلوب، ولكن أيضًا لنحيا حياة صحية سليمة كضرورة لا رفاهية أو تسلية. ولكى تتخلص من القلق فأنت تتأمل وتفكر بشكل أكثر رحابة. والتأمل يقوم على أساس فكرة أن أصل معاناة الإنسان ناشئة من انغماس الإنسان فى أفكاره، والتأمل يعلمنا أن نركز وأن نرجع خطوة للوراء ونشاهد ببساطة ردود أفعالنا الفكرية دون أن نصدر عليها أحكامًا، ومثل هذه الآلية عندما نقرأها باستفاضة كما جاء بالكتاب تساعدنا فى أن نحيا بشكل أفضل ونستفيد من قدراتنا العقلية أكثر عندما نحرر وعينا من التحيز المقيت.

أما التفكير برحابة أكثر فيعنى أن نعيد توجهنا نحو المشكلة ونعيد أو نغير من طريقة فهمنا لها وتعاملنا معها مع التسليم المطلق إن كان لا طائل لنا على حلها، بقدرة الله على حلها فعنده المعرفة المطلقة والقدرة والحكمة المطلقة التى تتجاوز وعيك الذاتى فى إدراكك ووعيك للمشاكل. وإيمانك هذا يعنى أنك مطمئن وكذا متواضع لأنك لا تعرف كل شىء ولا تستطيع عمل كل شىء. وربما يكون فى هذه الأفكار ما هو غير جديد، إلا أن الجديد تطور العلم بما يثبت رحابة الكون ليتسع لما وراء المادة وحدود الزمان والمكان، والجديد هو تكامل الرؤيتين الحسية والحدسية فى فهم العالم والتعامل معهما كرؤيتين صادقتين ومعترف بهما .

وإن كان أستاذنا الدكتور مصطفى فهمى - أستاذ علم النفس الاجتماعى المعروف بمصر، عليه رحمة الله - قد أثار مفهوم الذات الكبرى حيث تسع ذات الفرد لتشمل أسرته ثم بلدته ثم العالم ككل - حيث الفرد جزء منه - إلا أن المؤلف هنا يركز على أن الإنسان الصالح لعبور هذه الأزمة هو الذى يحيا متصالحًا مع نفسه صادقًا مع أعماقه ومتصالحًا مع الغير باعتبار أن صالحهما واحد لأن الكون مرتبط فعليًا

ببعضه البعض وبالتالى فهو الإنسان المسالم الواعى المثقف، الإنسان فكرًا ووعيًا وسلوكًا، المتوازن المتواضع الصادق المؤمن المتوكل المستنير الذى يقدر ويبجل الكون ويعشق ما فيه من جمال مادى وروحانى، إذ انهارت المادية وحدها. وهذا الإنسان المتحضر الراقى هو الصورة المطلوبة وهو من يملك طوق النجاة كنمط سائد ونموذج يحتذى وبديل مطلوب عن الإنسان الأول. وعندما يوجد هذا الإنسان ستوجد الجماعة التى تحذو حذوه، وعندما توجد هذه الجماعة فإنها ستؤثر فى الكل العام وتغيره، فيما يعرِّفه علماء الباراسيكولوچى بتأثير الوعى الجمعى.

وبعد.. فهل اكتملت فصول الرواية وانتهى المشهد؟

كلا.. إننا لانزال بعد فى عقدة الحبكة الدرامية، ونحن من سيجتهد لتشكيل تطورها وإنتاجه.

فعلى أى نحو نبغيها؟

جنة خضراء ينابيعها متجددة..

أم هاوية لا مخرج منها.

علينا أن نختار بوعى وتدبر، ولنتصفح سويًا تفاصيل ذلك بالصفحات التالية.

"إن هذا الكتاب بمثابة رسالة للإنسان الفرد، توسع مدارك وعيه وتأخذ بيده لينهض بسلوك إنسانى بناء فى هذه الحقيقة التاريخية الفاصلة بحياة الإنسانية وذلك عن قناعة تامة بأن التغير الحقيقى يبدأ من الإنسان الفرد ليعم الجماعة بأسرها، ومن ثم الإنسانية جمعاء. وآمل أن يجد فيه القارئ ما يساعده على اجتياز فترة التحول الإنسانى الحرج التى نمر بها الآن".

د. سماح خالد زهران

القاهرة

٢٨ فبراير ٢٠١١

تصـــدير

بقلم: ماثوى جلبرت(*)

بينما أنا أكتب هذا التصدير، كان سعر برميل البترول يقترب من (١٥٠) دولارا، والفيضانات والجفاف والأعاصير، والتايفونس (أو الإعصار الاستوائى بمنطقة الفلبين أو بحر الصين) قد أحدث خرابًا ودمارًا لم يسبق له مثيل بأجزاء معينة من العالم، كما أن الاقتصاد العالمى بدا محتفظًا بنزوله اللولبى. وربما مع الوقت وأنت تقرأ هذا، تكون الأمور قد تحسنت، أو ربما أصبحت أكثر سوءًا. وعلى أية حال، فيبدو واضحًا بالنسبة للكثير والكثير منا أننا خلقنا جميعًا طريقة غير مؤيدة للحياة السليمة، للحياة بالنسبة لمعظم أفراد العالم وعرضنا وجودنا الفعلى كجنس بشرى للخطر.

وعندما تكشّف لى كتاب بورن أول مرة، كان قد أُحيل لزميل لى بنيوهارينجر. وهى الشركة التى دخلت فى علاقة نشر مؤخراً بالشراكة مع معهد العلوم العقلية، حيث أنا مدير الاتصالات بالمعهد. وقد ذهلت بالكيفية القصصية التربوية للخريطة التى رسمها بورن واقترب فيها من دراسة حديثة كنا قد أصدرناها، وهى تقرير "التحول" لعام ٢٠٠٧، حيث الدليل على تحول العالم. وقد أثر فيه هذا التقرير لما هو أبعد من ذلك، بشكل ألهمه لكتابة هذا الكتاب. وهذا التقرير كان قد كتبه ويليز هازمان، الرئيس الراحل الأسبق لمعهد العلوم العقلية (IONS) والمشهور بأنه مفكر ذو بصيرة.

(*) ماثوى جلبرت: مدير الاتصالات بمعهد العلوم العقلية، ورئيس تحرير دورية التحول، ربع السنوية. ومؤلف ثورة العمل، ومعجزات الاتصال فى العمل. وهو يعيش فى منطقة خليج سان فرانسسكو.

وقد كتبنا هذا التقرير لنساعد فى الإجابة عن أسئلة لانزال نسمعها: ما الذى يحدث؟ لماذا يحدث كل هذا؟ إلامَ يقود هذا؟ وقد بدأنا بملاحظة تأثير الرؤية الفاعلة للعالم - والمتمثلة فى المادية العلمية - والتى تظهر فى السلوك الدينى المتعصب، وفى صراعات القرنين السابع عشر والثامن عشر. الأمر الذى أعطى مبررًا للدراسة الحسية، والأولوية للكون المادى والتركيز على دراسة الأجزاء بدلاً من التركيز على دراسة الكليات. وصاحب هذا وجود وفرة من التقدم المؤثر فى مجالات مثل التكنولوچيا والطب، كما صاحب هذا إعلاء شأن الانفصالية والانشقاقية والتى تحولت لرموز فى العديد من معاهدنا. وهذا قاد الغالبية العظمى من الأفراد لإعطاء الأولوية لحاجاتهم الخاصة على حساب الصالح العام، وأن يفصلوا صالحهم الخاص عن صالح العالم من حولهم، وأن يروا الطبيعة على أنها لا شىء أكثر من مجرد كونها مصدرًا جامدًا للمواد الخام ووعاءً هائلاً لنفايات وسموم أسلوب حياة قائم على الصناعة والاستهلاك. وكل هذا مذيل بقصة أعمق مفادها أن حياة الإنسان هى سلسلة أحداث عشوائية صدفية والجنس البشرى بالأساس كما الآلات المعقدة التى تحولها سلسلة من البرامج الچينية والعصبية. وبالنسبة للدين والروحانيات فهى مجرد تكيفات تطورية تبقى على اهتمامنا بالحياة. وهذا سيناريو قابض كئيب موحش، بالتأكيد، انظر للقصص التى نُمَد بها كل يوم، استمع للمذياع، شاهد نشرات المساء فالعالم يبدو قاسيًا بائسًا معقدًا. الاقتصاد المجهول المشكوك بأمره، الانهيار البيئى والصراعات العرقية، والتطرف الدينى والفقر الذى تتحسر له القلوب - هذه الحقائق المؤلمة ترسم صورة لما مُلِئَ به العالم من خوف وألم وانقسامات. ويصحب هذا التشجيع على الاعتقاد بأن ما نستطيع فعله حيال هذا شىء قليل. فلا عجب إذن أن مبيعات المسكنات فى تزايد مستمر.

أجل إن الدليل يجبرنا على أن نرى أن مسار الوجود الإنسانى الذى يدمر نفسه بنفسه فى هبوط مستمر، لكن من المهم أن نفرق بين الانهيار والنشوء لأنه متى ما تجمعت الأجزاء معًا فلا إنكار أن حقيقة أخرى تجاهد عبر تصدعات القصة السائدة. وهذه القصة هى التى قدمها إدموند بورن بدقة فى هذا العمل القيم.

ولو أطلقنا مسمى "حرية المذاهب" على الفترة الزمنية الراهنة التى نعيشها، فإن المؤلف يعرض على القراء قطاعًا عريضًا من التحولات الأساسية وهى واسعة وعميقة وفى النهاية مؤكدة للحياة. ويقدم بعض الموضوعات السائدة للرؤية الجديدة الرئيسية للعالم – مثل الكون الواعى، والواقع متعدد الأبعاد، والعقول المرتبطة بينيًا، والحياة المتجاوزة للمادة – ويصف التحولات "كحركة بعيدة عن المادية ومتجهة نحو التكيف الإنسانى الروحانى تجاه الحياة". وهذه أفكار كبيرة لأقصى حد تحطم حواجز كل ارتباطاتنا الشرطية ومعتقداتنا، لكن مستقبلنا الجمعى على شفا خطر وهذا ليس وقت الصمت والتحفظ. وهناك ما يتحدانا مثل القلق مما بعد الحداثة الجارى الآن والتربية والتعليم والعديد مما نعتقده وبدأنا لتونا نخطو خطى بسيطة تجاه ما هو كامن فى طبيعة الجنس البشرى على الرغم من، أو ربما بسبب الأزمات المتعددة التى نواجهها.

وتبقى هذه القصة الجديدة غير مبنية على نحو مناسب. وهى لا تعكس فقط تطور نموذج بقائنا وصِفَة الجزافية فيه، ولكن أيضًا تطور قدراتنا الإنسانية التى يمكن أن تبدل مسار التاريخ وهذا الكم من البيانات المتنامية من علماء النفس وعلماء البيولوجيا، وعلماء الأعصاب وعلماء فيزياء الكم والتى بدأنا نعرفها. وهى أيضًا القصة التى قام المعهد بدراستها فيما بعد عندما قدم تحليله الثانى لرؤية العالم، تقرير التحول لعام ٢٠٠٨: تغير قصة مستقبلنا. وعبر العقود العديدة الماضية، حيث اكتشافات علمية جديدة واكبت جيشان واندفاع مبادرات أساسية تتناول عدم العدالة الاجتماعية والاقتصادية، وهذا بدأ يثير قضية رؤية الكون – وجوهريًا أنفسنا – كوجود آلى وبارد فى النهاية. وقد وجدت دراسات موثوق فيها أننا نميل للارتباط والتعاون أكثر من التنافس، وأن الچينات وكذا المخ – طيع ومرن، وأن السلوك الإيثارى الغيرى اللاأنانى يزيد من نظامنا المناعى وعمله، ومن المستوى دون الذرى، انتقالاً لما هو أعقد نجد أن كل شىء مرتبط ببعضه البعض – فعليًا. وفى مجال مساعى الحياة اليومية، فإن هناك آلاف المجموعات وملايين الأفراد تقول لا لجنون عصرنا هذا – اعتراف ضمنى بأننا قد بعنا مضامينا وهوياتنا بفاتورة من البضائع – والقصة تبدأ بالتآمر والأنانية والسعى وراء البقاء النوعى، وهذا فى الحقيقة جزء صغير وربما هامشى،

من قصة أكبر حيث حكمة أعرافنا وتقاليدنا الروحية مع ما توصل إليه العلم الحديث والذى بدأ فى النهاية يتقارب ويتجمع.

إن العلم وتقدم الإنسان مرتبطان بطريقة معقدة، والقرن الحادى والعشرون يحاول أن يجد طريقًا يوصل بين أفضل ما فى الاثنين ويربطهما معًا. وبينما يعد تغيير النماذج القائمة مسألة غير سهلة بالمرة، إلا أننا يمكن أن ننظر للقضية فى جوهرها ونطلق العنان لتسارع التطور فى العالم. إن أفكارنا عن العالم صغيرة كانت أو كبيرة تشكل كيف نرى العالم، وكيف نؤسس معاهدتنا وكيف نجد معنى فيما نفعله وإلى أين نذهب، سواء على المستوى الفردى أو الجمعى. وتأثير العلم الحديث فى رؤية العالم – من خلال الافتراضات التى نكونها عن كيفية عمل الكون والأساليب التى نستخدمها لفحص هذه الفروض – تأثير ذو معنى ودلالة. وكيف نضفى الذاتية على نموذج وجودنا، وهو أيضًا نموذج ذو معنى، وربما أكثر من هذا. وهكذا فالسعى وراء منظمة التجارة العالمية وتحدى استخدامها للقوة يبقى مسألة ضرورية لمعارضة وتحدى النماذج السائدة التى تعيش فى قلوبنا والتى قد يكون لها تأثيرات بعيدة المدى. والتغير فى النهاية سيكون تغيراً فى الوعى وفى الافتراضات عن أفضل الطرق لأن نعيش فى هذا العالم المعقد.

وهذه هى ميزة كتاب إدموند. إذ يقدم لنا خريطة طريق عن الكيفية التى نتحرك بها من حيث نقف إلى حيث نحتاج أن نكون، ولماذا تكون هذه الرحلة حيوية ويصعب تجنبها. والمجاز غالبًا يستخدم لوصف نمو نوعنا الإنسانى وتنميته، هذا النمو الذى يكافح فى فترة المراهقة التى يعيشها الآن محاولاً تلمس طريقه ببطء نحو الرشد. وهذا يتأتى برسم الخطوط بين البحث العلمى الجديد وسبر أغوار أو إعادة استكشاف الروحانيات، وقد يمكننا هذا أيضًا من كشف الغطاء عن العلامات الوليدة للنضج الجمعى، وربما التنبؤ بعصر إعادة التنوير.

ماثوى جلبرت

معهد العلوم العقلية

مقــدمة

إن الاهتمام بالمستقبل آخذ فى الانتشار هذه الأيام. فلحد ما كلنا يعرف أننا نعيش فى وقت تقف فيه الأرض وكذا حضارتنا الإنسانية فى مفترق للطرق.

وهذا الكتاب يصف تغيراً جوهرياً فى الوعى الإنسانى، تغيراً جوهرياً فى كل من إدراكنا للعالم وفى سلوكنا نحوه. وهذا التغير قد نما وتطور عبر العقود القليلة الماضية وسيظل ينمو خلال القرن الحادى والعشرين.

ولكن ما الذى سيُحدث التغير؟ سيحدث التغير عند توقف الاتجاهات المجتمعية السائدة والتى تدعو لتنامى وتعاظم غير محدود اقتصادياً يؤازره استهلاك مادى غير محدود. وسيحدث على المستوى العالمى عندما تتخلص الإنسانية من مراهقتها، وتتعلم كيف تخدم الأرض ومصادر الحياة فيها. وعندما تصبح الثقافات والقوميات كلاً واحداً فى العائلة الإنسانية، بغض النظر عن الاختلافات العرقية والدينية وتعدد الجنسيات. وعندما لا يكون هناك تنافس بين القوميات ويحل محله التعاون.

إن مثل هذه القيم والأمنيات منتشرة بين حوالى ١٠ إلى ٢٠٪ من سكان العالم. وهى لن تصل للقاعدة العريضة من سكان العالم مالم تواجه الإنسانية ما يتحداها. فالمشكلات المتصاعدة من التغير المناخى واختلال التوازن البيئى وتقلص المصادر خاصة البترول والمياه والنمو السكانى والفقر، جميعها تصل بالعالم سريعاً لنقطة تغير دراماتيكى فى الأولويات التى ستكون مطلوبة للقضاء على هذا التشوش.

إن التغير فى النظرة للعالم الآن يمكن وصفه من وجهات نظر متعددة، سواء على المستوى النظرى أو العملى. والكتاب فى فصوله من الرابع إلى السادس عشر يعتبر

بمثابة تمهيد موجز للإدراك الجديد للواقع – كيف ندرك العالم. وهذا المنظور الجديد قد حل محل النظرة القديمة العلمية المادية للعالم والتى كانت سائدة بالمجتمع الغربى لأكثر من أربعمائة عام.

وفيما يلى بعض الموضوعات السائدة التى تتضمنها النظرة الجديدة للعالم:

كون واع: إن الكون فى مجمله هو كون واع، متماسك، مترابط منطقياً، إنه عملية إبداعية وليس مجرد شيء آلى صرف. إن كل نظام مستقل فى الكون من الذرات إلى المجرات له طبيعته الباطنية الحية ومظهره الشخصى الذى يعكس الوعى المنسوب إليه؛ مثل القصدية والقدرة على تنظيم الذات.

واقع متعدد الأبعاد: إن مجموع الواقع يتخطى حدود الكون المادى، ويتجاوز حدود أبعاد المصفوفة الكونية التى نراها.

الترابط البينى لكل العقول: بينما يُظهر الواقع أننا منفصلين عن بعضنا البعض وأننا نوى أجساد وعقول منفصلة، إلا أنه عند أعمق المستويات فإننا مترابطون فى وعى وشعور جمعى، وعلى المستوى الروحانى الأعمق، فإننا كلنا واحد.

العلم والقيم الروحانية كلاهما متمم لبعضه البعض: إن كلا من العلم والروحانيات يقود لفهم الكون: فالعلم يقود لفهم الجزء الخارجى الموضوعى فى الكون، والروحانيات مع الإنسانيات والفنون تقود لفهم الجانب الداخلى الرمزى الشخصى (الذاتى) بالكون.

دحض المذهب القائل بأن المعرفة كلها مستمدة من التجربة: إن الحدس والبصيرة يعدان أشكالا من المعرفة على نفس القدر من المصداقية للمعرفة النابعة من الحواس، حتى لو استحوذ ذلك على إجماع أقل بين الأشخاص وعبر الثقافات.

للوعى تأثير سببى: إن للوعى خصائصه الفطرية مثل القصدية والقدرة على تنظيم الذات والوصول لمعنى، وهذه الأشياء لا يمكن تفسيرها فى إطار القوانين المادية والعمليات الخاصة بالعلوم الطبيعية. وعلى الرغم من هذا، فللوعى تأثير سببى على العمليات المادية.

الحس الفطرى الخلقى للخير والشر: إن الواجب الملزم يقلل من هذا الحس الفطرى. فالسلوك الخلقى هو ما يجب أن نفعله ويتبع ذلك التصرف بشكل موثوق به نتيجة شعور نابع من أعماقنا، وليس لمجرد الالتزام بالمعايير الثقافية.

ومن الواضح أن هذه النظرة الجديدة للكون تختلف اختلافًا جذريًا عن النظرة المادية للكون والتى نشأ عليها معظمنا. فهذا تغير جذرى عما كان سائدًا بعصر النهضة وما قبلها.. فترة القرون الوسطى. إن مثل هذه النظرة تتخطى حدود العلم الراهن اليوم. وقد يبدو من غير المصدق أن يعتنق العلم هذه النظرة فى آخر الأمر.

وهذه النظرة البازغة للعالم مقترنة بتغير فى القيم - والذى نعتقد فى أهميته. وهذه القيم الجديدة تشترك فى عدد من الخصائص الشائعة: مثل التحرك من المادية إلى الإنسانية الروحانية للتكيف مع الحياة. كذلك فإن الوعى بالذات والتنمية الروحانية والشعور بالمسئولية تجاه البيئة؛ جميعها تقف على قدم المساواة فى الأهمية، إن لم تكن أهم من النجاح الاقتصادى والاستهلاك.

ومن هذه القيم الجديدة:

احترام الطبيعة والأرض: إننا نعتمد على الأرض بشكل حيوى، فهى منظومة لكل أشكال الحياة. وعندما تكون علاقتنا بالأرض على أساس أن نحيا فى تعاون وتآزر، فإن ذلك يكون أهم بكثير من مجرد استثمار الأرض للربح المادى.

الشعور بالشمول (الضمنية) تجاه كل الجنس البشرى: ويشير هذا إلى أن ننظر فيما وراء اهتماماتنا الشخصية لندرك أن كل النوع البشرى هو جزء من نفس العائلة بغض النظر عن العرف والفروق القومية والدينية. فكل الكائنات البشرية لها حقوق متساوية فى الصحة والحياة بأمان والرخاء.

الشعور بالشفقة أو الحنو: ويعنى الوعى بأفراد الجنس البشرى الذين يعانون من الفقر أو المرض أو ظروف حياتية لا أدمية، بغض النظر عمن هم أو أين يعيشون، وهذا الوعى يولد الشعور بهم والرغبة فى مساعدتهم.

التوحد مع القيم اللطيفة أو الرقيقة (القيم الأنثوية): هذه القيمة تبعد عن قيم الذكورة التقليدية، ونقصد بها الطبقية، التمركز حول الذات، العلوية (الفوقية). ليحل محلها قيم لطيفة رقيقة (أنثوية) تتكامل معها مثل التعاون والتأثير المتبادل والرعاية والحب.

تقدير الحدس: أن يثق المرء فى شعوره الداخلى كمرشد جيد له فى اتخاذ قراراته. (هذا جنبًا إلى جنب مع المنطق).

التضحية من أجل البساطة: ويعنى أن نكرس أنفسنا لحياة أبسط، وهذا لأجل تحقيق كل من السلام الداخلى مع الذات، وتقليل حدة التأثير فى الأرض.

احترام اللحظة الراهنة: بمعنى أن نحيا بشكل يقظ وواع ومنتبه، فى اللحظة الآنية وهذا يحترم قدرة العقل على التحليل ويعطينا القدرة على التنبؤ بالمستقبل والسيطرة عليه.

إعطاء الأولوية للحب غير المشروط: الحب والتسامح بلا قيود أو شروط يعد أعلى القيم فى علاقتنا بالآخرين. فإذا كنا جميعنا واحدا، فإن إيذاء

أحدنا سيؤدى إلى إيذاء الجميع. لتتقلص كل القضايا العملية فى مواقف الصراعات بين الأشخاص فى السؤال التالى: "ما هو أحب شىء لكى نقوم به؟" وهذا التحول فى قيمنا سيؤدى فى النهاية لتحول فى سلوكنا. وبالفعل فالعديد منا قد بدأ يغير من الطريقة التى يسلك بها إزاء الغير وإزاء أنفسنا وإزاء المجتمعات، وإزاء البيئة الأكبر والمجتمع الإنسانى الذى نحن جزء منه. والفصول السبعة الأخيرة لهذا الكتاب تأخذ منحى عمليا، لتصف عدداً من التمارين العملية الشخصية. والعديد من هذه التمارين يسهم فى مداواة الفرد لنفسه. بينما بعض التمارين الأخرى يسهم فى سد احتياجات كوكب الأرض مثل تقليل انبعاث ثانى أكسيد الكربون، والحفاظ على مصادر الحياة القيمة.

ومعظم التمارين التى تم وصفها بصورة متخصصة مثل تقليل استهلاك اللحم، واعتناق التسامح، والجلوس جانبا للاسترخاء والتأمل، وإعادة تدوير المخلفات، وإعطاء الوقت والمال للمصلحة العامة.

وهى جميعها تقود لتخطيط أكبر للتغير المنشود على كوكبنا بهذا الوقت.

وإذا اخترنا أن نشارك فى هذه التمارين فقد أصبحنا جزءا من الحل فى مواجهة المشكلات التى تتحدى الإنسانية، بدلاً من أن نصبح جزءا من المشكلة. وليس من المستغرب أن ما نفعله لنداوى به أنفسنا يكون هو أيضًا مصدر مداواة لكوكبنا.

إن الرؤية والتطبيق متلازمان. فالتغير فى النظرة الجمعية للعالم تصاحبه (إن لم يكن تسببه) نماذج من التغيرات الجوهرية الأساسية فى القيم والسلوكيات المطلوبة من الإنسانية بهذا الوقت.

وهذه النظرة المتغيرة هى جزء من تغير أكبر يتضمن إعادة هيكلة ثقافية واقتصادية وسياسية لإعادة بناء المجتمع. ومثل هذا التغير حدث بأوروبا خلال عصر النهضة ومبكرًا باليونان القديمة. وهذه المرة يحدث بشكل عالمى، على خلاف الماضى، فقد يحدث سريعًا الآن عبر عدد من العقود بدلاً من قرن أو قرنين من الزمان.

وهذا الكتاب يركز على تغير نظرة الفرد للعالم وتغير قيمه وسلوكياته والتى تتشكل فى الوقت الراهن. وهذا لا يتضمن التغيرات الحادثة على مستوى المؤسسات التى تؤثر فى مجالات مثل الأعمال والسياسات والتعليم والإعلام والصحة والفنون. فهناك عدد من الكتب الجيدة التى تصف مثل هذه التغيرات على المستوى المؤسسى، وبعضها تم ذكره فى مصادر هذا الكتاب. فالتقرير السنوى حول التغير يعد مثالاً جيداً على هذا المستوى وهو أحد إصدارات معهد علوم العقل.

وبالطبع فالتغيرات واسعة الانتشار فى المدركات والقيم والسلوكيات على المستوى الشخصى يمكن أن تساعد وتيسر فى وجود أولويات وسلوكيات على المستوى الجمعى. وختاماً، فسلام العالم ونجاة الكوكب يبدأ من مداوتنا الشخصية لأنفسنا ومن تفاعلاتنا مع الآخرين على حد سواء.

وتبرز الأسئلة عادة عما إذا كان التغير الحالى فى الوعى سيستغرق وقتًا طويلاً لنتفادى ثورانًا فى الإنسانية. ويبدو أن هناك إجماعًا أو اتفاقًا عاما على أن التغير سيحدث فى وقت قصير، فمنافذ الفرص للعديد من التغيرات فى الكيفية التى نتصل بها بالبيئة وببعضنا البعض ستحدث فى خلال عقد أو عقدين. وهدف هذا الكتاب (باستثناء الفصل الأول) هو وصف التغير الظاهر فى رؤية العالم بدلاً من التركيز على الانهيارات المستقبلية لنظام العالم القديم.

وكل منا يستطيع أن يسلك سلوكيات نوعية الآن ليصبح أكثر وعيًا، لمداواة أنفسنا ومساعدة كوكبنا. وسلوكياتنا على قدر كبير من الأهمية، وعلى الرغم أن قدر الأرض لعدد من العقود يقع فى يد رؤساء حكوماتها ليقرروا السياسات القومية والدولية، إلا أن الرأى العام يتغير لحسن الحظ والقيادات تستجيب لهذا التغير.

إن نظام العالم القديم ينهار لحد ما ومن الضرورى أن تعى النظرة الحديثة ذلك. إن الاضمحلال وإعادة الميلاد هما خصائص كل أشكال الثورة سواء كانت بيولوجية أو ثقافية. والتغير العالمى فى النظرة للعالم والقيم والسلوكيات شىء حتمى. سواء تقدم وأعاد توجيه الإنسانية بعيداً عن التشوش، أو تبع بعض الانهيارات الملحمية فى العالم فإنه سيبقى قضية مفتوحة. وبتعبير آخر فإن التغيير قدر محتوم.

فكرة عامة لقراءة هذا الكتاب

إن مدخل هذا الكتاب فى تناول التغير العالمى الظاهر والذى يأخذ عددا من الأبعاد ففى، الفصل الأول: يقدم ملخصاً للأزمات العالمية التى جعلت الإنسانية تقف عند مفترق الطرق، فمشكلات مثل ارتفاع درجة حرارة العالم (التسخين العالمى)، ونقصان الموارد، وفقدان التنوع البيولوچى، والتصحر، وانتشار الفقر والأمراض عبر العالم، وشكل الصراع المستقبلى والكامن، كل ذلك تم وصفه بشىء من التفصيل. ولو أخذنا فى الاعتبار الموقف الراهن فهناك اثنان من السيناريوهات البديلة بشأن مستقبل الأرض: فإما انهيار عالمى خطير أو تقدم مفاجئ أصيل فى الوعى الإنسانى على مستوى كوكبنا.

أما الفصل الثانى فيأخذ منحى تاريخيا ليصف صعود وهبوط النظرة المادية العلمية للعالم، وهى المسئولة عن المغالاة فى استغلال الأرض بدلاً من صيانتها والحفاظ عليها. وبرغم أن هذه النظرة للعالم لازالت غالبة فى العديد من الأماكن إلا أن التوسع الفضائى قد أدى لفحص هذه النظرة وتحديها ليسفر عن نظرة جديدة بازغة للعيان.

وبالنسبة للقراء غير المهتمين بالنواحى التاريخية، فيمكنهم أن يتخطوا مباشرة الفصل الأول إلى الفصل الثالث حيث تفاصيل وصف النظرة الجديدة للعالم. ومعظم هذه الاتجاهات مثل الحركات البيئية، وحركة المرأة، والطب الروحانى، والاهتمام بروحانية الشرق، والفيزياء الحديثة، والتقبل المتزايد لظواهر الباراسيكولوجى- قد تطور عبر عدد قليل من العقود. وبشكل جمعى فهذه العلامات تشير لميلاد طريقة جديدة فى إدراكنا لأنفسنا وعلاقتنا بالغير وعلاقتنا بالكون الأوسع الذى نحيا فيه.

وهذا النموذج العالمى الجديد – هذه الطريقة الجديدة فى إدراك الواقع فى حد ذاته هى موضوع الفصول من ٤ – ١٦، فهذه الفصول تعد بمثابة صورة وصفية لعدد من الأبعاد التى تصف رؤية جديدة للعالم من المتوقع أن تزيل وتحل محل النموذج المادى الذى كان سائداً ومسيطراً فى الغرب لأكثر من أربعمائة عام.

ومحتويات هذه الفصول تميل نحو الاتجاه النظرى أكثر لتصف مظاهر النموذج الجديد الذى يتخطى حدود العلم التقليدى. وهذه المظاهر تتضمن فكرة الكون الواع، والعلوم الجمعية والروحانيات، ونظرية أن كل العقول بينها ارتباطات بينية على المستوى العميق.

وفى الفصول السبعة الأخيرة (الفصول ١٨ـ ٢٤). تحول التركيز من الرؤية إلى الفعل. فالتغير العالمى يعنى كيف نسلك فى حياتنا اليومية؟ ما الذى يمكن أن يفعله كل منا بشكل فعلى ليؤسس عالمًا أفضل؟ والفصل ١٨ يثير موضوع: كيف أن كلا منا يمكن أن يصنع تغيرًا نحو منظور عالمى جديد، وهذا المنظور الجديد خارج حدودنا إنه يشمل المجتمع الإنسانى وكوكبنا. وكما ذكرت سابقًا فالفصول من ١٩–٢٤ تصف عددا من التمارين المتخصصة والأفعال التى تجعلنا نقف فى صف التغير العالمى للوعى الإنسانى. وبالنسبة للقراء المهتمين بالتدريبات العملية لما يمكن أن يحدث فرقًا، فإن هذه الفصول تعد مصدرًا قويًا لهم. وباختصار، فالجزء الأخير من الكتاب يتحدث عما يمكن أن يفعله كل منا ليجسد الرؤية التى تم وصفها بالجزء الأول.

البــــاب الأول

الفصل الأول

أزمــات عــالمية

إن الإنسانية تبحث عن تاريخ جديد (أو عن قصة جديدة). فالتاريخ الذى اعتنقته منذ عصر النهضة لم يعد قابلاً للتطبيق الآن. على الرغم من كل إسهاماته الإيجابية فى الحياة الحديثة. إن ثلاثة قرون من النمو العلمى التكنولوچى قد تركت حضارتنا فى وضع يتعذر الدفاع عنه، وجعلتها فى نزاع مع البيئة الطبيعية، وعلى المستوى الأعمق فى نزاع مع الروح الجماعية.

إن تغيراً عــالميًا جوهريًا فى المدركات والقيـم وكـذا السلوكيات، هو فقط الذى سيسمح للجنس البشرى باستعادة طريقه الثورى ليقف فى محاذاة الطبيعة والكون الأكبر.

والكتاب الحالى هو محاولة فى سبيل الكشف عن أو استكشاف أبعاد هذا التاريخ الجديد للإنسانية وملامحه المحتملة، ويقترح الكتاب أنه مع بعض الأفعال الخاصة فإن كلا منا سواء على المستوى الشخصى أو الجمعى يمكنه أن يرفع من شأن هذا التاريخ الجديد.

وقد بدأت جذور هذا الكتاب عام ٢٠٠٠، وبعض بدايات الفصول كانت تكتب قبل أحداث ١١ سبتمبر ٢٠٠١ وقبل بداية ثمانى سنوات تالية من الصراع السياسى بأمريكا. وبالنسبة لمفاهيمه الأولى، فهذا الكتاب متأثر بحركات من التفكير الإيجابى المتفائل والتى سادت بنهاية التسعينيات من القرن الماضى. حيث كان يتصور الناس

أن القرن الجديد القادم سيصاحبه تحول إيجابى للإنسان على المستوى الاجتماعى، حيث كانت محال الكتب وقتها تقدم للجمهور العديد من الكتب التى لاقت انتشاراً عن التحول والتغير الروحانى، حيث كانت هذه الكتب تقدم للجمهور بوصفها شيئًا أخاذًا فاتنًا لمؤلفين مثل N.D. Walsh, D. Chopara, J. Redfield, W. Dyer وأخيراً M. Ruiz ثم تلا هذه السنوات توسع فى الوعى الإنسانى ليمتد للعالم كله، وتغير السياق. وتغير المزاج الجمعى، فأصبح جاداً وكئيباً. وبدا أن آخر ثلاثة عقود بالقرن العشرين كانت وقت غرس عدد متنوع وفير من الروحانيات وتدريسها، حيث كانت هذه الفترة بدايات لمنظور جديد روحانى. والآن فى القرن الجديد، دخلت الإنسانية وقت تزايد المحن العالمية – والتى تعلمنا منها ومن قيمها أننا بحاجة إلى منظور أوسع إذا أردنا أن نجنب الأرض مزيداً من الهاوية.

وهكذا تلاشت وفرة الكتب الروحانية ورؤيتها للعصر، وحل محلها وعى جديد بأزمات يواجهها كوكبنا لم يسبق أن واجهها من قبل، وفى طليعتها: التسخين العالمى (زيادة درجة حرارة العالم)، وعدم التوازن البيئى، وفقدان العديد من الأنواع الحية، وتضاؤل المصادر الطبيعية وصعوبة الوصول لمصادر أكثر ديمومة للطاقة، والزيادة السريعة للسكان، وانتشار الفقر والجوع والمرض.

ففى منتصف العقد الأول من القرن الحادى والعشرين، فى عام ٢٠٠٥ شهدت البشرية أكبر ثلاث كوارث طبيعية: إعصار تسونامى، وإعصار كاترينا، وزلزال باكستان. ثم تلا ذلك كوارث أخرى مماثلة فى الحجم بين عامى ٢٠٠٧، و٢٠٠٨، فبينما تنتشر معاناة الإنسان فى بلدان العالم الثالث، ينتشر أيضاً على الجانب الآخر العلل الصحية التى تؤثر على الأفراد فى الدول ذات التكنولوجيا المتنامية. إن الشعور بالمجهول وعدم الأمان يتزايد على الكوكب، خاصة لو اعتبرنا أن المستقبل هو مرجعنا، مقارنة بما كان سائداً عند بداية التفكير فى هذا الكتاب.

إن التغير العالمى هو تغير أساسى فى المدركات والقيم الجوهرية والأولويات. وهو بادئ فى الحدوث عبر العالم بهذا الوقت، أكثر من ذى قبل. فهناك اعتقاد بأن

الحاجة للتغير أصبحت ملحة لفك شفرة الحياة المدنية وفهمها، على الرغم من قدرة العديد على التنبؤ بأزمات العالم الحالية منذ عشرة أو اثنتى عشر عاماً مضت. إلا أن اللحظة الحاسمة قد جاءت الآن. وبدون تغير جوهرى لعدد كبير من الأفراد، فى معتقداتنا وقيمنا وسلوكياتنا، فإننا سنتحرك لعصر أكثر إظلاماً.

ومنذ عشرين عاماً مضت تحدث الفيلسوف ذو الرؤية الثاقبة Willis Harman عن مشكلات العالم الكبيرة - عن سلسلة من المشكلات والتى من المتوقع أن تواجهها الأرض - وذلك فى كتابه عام ١٩٩٠ بعنوان تغير العقل العالمى. وهذا الكتاب يسير على نفس خطى هارمان ومدين له بالكثير. والآن ما هى أبعاد مشكلات العالم الكبيرة، بعد عشرين عاماً، تالية؟

ارتفاع درجة حرارة الأرض أو التسخين العالمى (Global Warming) :

بالنسبة للكثيرين فإن مصطلح أزمة عالمية يعنى تدهور أو تلف أو إفساد لبيئة الأرض، وذلك كنتيجة لتأثير الإنسان عليها بشكل غير ملائم. وبالنسبة للمشكلة الحالية فالتسخين العالمى يظهر باعتباره أكثر المشكلات البيئية خطورة، التى صنعها الإنسان. آخذين فى الاعتبار بعض الحقائق:

جاء فى تقرير هيئة مستشارى الحكومات الخاصة بالتغير المناخى أن النشاط الإنسانى فى الخمسين عاماً الماضية قد رفع متوسط درجة حرارة الأرض (١) درجة فهرنهيت (أى درجة واحدة) وبالنسبة للقطب الشمالى فإن الأمر يزيد ليصبح أربع درجات، وبتصاعد هذا الاتجاه عندما يصبح النشاط الإنسانى فى كامل قوته، فإن متوسط درجة الحرارة متوقع أن يزيد من ٣ إلى ١٠ درجات، خلال هذا القرن. وبعض نتائج هذه الزيادة المحتملة يتضمن إزاحة حوالى بليون شخص من أماكنهم جراء الفيضانات وارتفاع منسوب البحار، فى بعض المناطق الأكثر خصوبة بالأرض. واستمراراً فى سيناريو عدم الاستقرار المناخى يحدث إلى جانب الفيضانات، قحط وجفاف فى مناطق أخرى مما يؤدى لتدمير المحاصيل، وانعدام صلاحية السكنى

بمساحات متعددة فى العالم (بما فى ذلك الولايات المتحدة)، يصاحب هذا زيادة فى الأعاصير، وبرد شديد التطرف ببريطانيا وشمال أوروبا، وانتشار الأمراض الاستوائية فى مناطق العالم المعتدلة، والتضاؤل السريع لأسماك المحيطات الصالحة للأكل. وواقع التسخين العالمى لم يعد مسألة نقاش فى إطار عدد من الأدلة:

– زاد عدد الأعاصير فى الثلاثين عامًا الماضية من ٤ إلى ٥ مرات عما سبق، ومثال شديد الوضوح على هذا إعصار كاترينا بالولايات المتحدة عام ٢٠٠٥، وكلما زادت درجة دفء المحيط، كلما زادت حدة الإعصار.

– شهد القرن الحادى والعشرون فى عقده الأول بالخمس سنوات الماضية أعلى درجات حرارة شهدتها البشرية منذ بدء التسجيل الحرارى عام ١٨٦٠.

– حدث فقد فى طبقة الجليد القطبى فى سبتمبر ٢٠٠٥، وفى سبتمبر ٢٠٠٧ ازداد هذا الفقد عن سابقه بنسبة ٢٣٪، حيث تلاشت قطعة ثلج بمساحة ضعف مساحة بريطانيا فى أسبوع. وأدى الصيف إلى صهر جليد جرينلاند بنفس معدل الزيادة المذكور سابقًا، حيث إن حركة انهيار الجليد بالبحر تحدث بمعدل ٦ أقدام لكل ساعة فى بعض الأماكن. ولو كل ثلج جرينلاند انهار وانصهر، فإن منسوب البحر سيرتفع على مستوى العالم من ١٨ إلى ٢٣ قدما (kunzing 2008).

– انخفض المرجان فى العالم بحوالى ٣٠٪ نتيجة موته بسبب عوامل كيميائية. ولو حدث انخفاض آخر بنسبة ٤٠٪ فسنواجه بخطر محقق، وما حدث للمرجان هذا حدث بسبب ارتفاع درجة حرارة المحيطات.

– حدث اختلال فى فصول السنة بنصف الكرة الأرضية الشمالى، حيث زادت بعض الفصول بحوالى ١١ يوما، وهذا يحدث بسبب موت وتحلل عدد من المواد العضوية وانبعاث الكربون منها فى الغلاف الجوى. فنجد مثلاً تقلص فصل الشتاء وطول فصل الصيف. وقد أثر هذا على الغابات الصنوبرية وأخل بدورة التوازن البيئى فيها. كما حدث فى غابات أمريكا الشمالية.

– أصبحت بحار الأرض أكثر حمضية كنتيجة لزيادة مستويات ثانى أكسيد الكربون. وبحلول عام ٢٠٥٠ ستصبح البحار حمضية بشكل كاف للقضاء على النباتات العالقة بها، ولو ماتت هذه النباتات فستفقد الأرض مصدراً مهماً جداً لامتصاص الانبعاث الحرارى الخارج من الصوبات النباتية. كما ستفقد أيضاً مصدراً بحرياً للغذاء.

إن الشيء الذى يجب أن ينبهنا أكثر هو أن زيادة حرارة الأرض تسير بسرعة أكبر مما تنبأ لها العلماء. لذا فنحن نحتاج لتحرك فورى وسريع. إن الولايات المتحدة مسئولة فى الوقت الراهن عن ٢٥٪ من انبعاث ثانى أكسيد الكربون على مستوى العالم، وبينما أنا أكتب هذا الكتاب نجدها قامت بمجهود بسيط لتقليص هذه النسبة (Stix 2006). إن مجهود الولايات المتحدة والمتمثل فى تقليل اعتمادها على البترول لزيادة إنتاجها للإيثانول كمصدر للطاقة، لم يؤد لتغير ذى دلالة فى إجمالى انبعاث ثانى أكسيد الكربون. هذا بالإضافة إلى أن مقالاً قد ذكر بمجلة (Time) أن الكربون المنبعث من الإيثانول ربما يفوق ذلك المنبعث من البترول (Growled 2008).

فالصين والهند كذلك يتمتعان الآن بتنامٍ متسارع فى الاقتصاد، دون الأخذ فى الاعتبار آثاره الجانبية، وهذا بلا شك سيزيد من معدلات انبعاث الكربون بشكل دال خلال العقد القادم. وإذا لم تحاول هذه الدول تقليص انبعاث ثانى أكسيد الكربون فى العشر سنوات القادمة، فإن الأرض ستصل لحد الهاوية بشكل كارثى لا يمكن اجتنابه.

مشكلات بيئية أخرى

هناك ثلاثة موضوعات كبرى تقف خلف ارتفاع درجة الحرارة العالمية وتتمثل فى:

– الغابات: ففى مناطق متعددة بالعالم نجد أن الغابات التى تعد مصدراً مساعداً فى امتصاص الكربون الفائض، أصبحت تتلاشى سريعاً. ففى العقدين الماضيين تقلصت غابات الأمازون لحوالى ٢٠٪ من مساحتها، كنتيجة غير مبررة

لاستخدام الأرض فى الزراعة ورعاية الماشية، و٢٠٪ أخرى تقلص نتيجة اقتحامها لتوسيع الطرق، الأمر الذى سمح للزيادة فى دخول أو وصول الشمس لأرض الغابات وأدى لانتشار الحرائق بها (Brown 2008).

– تلوث الهواء: يضاف لهذا أنه فى السنوات المؤخرة أصبحت مشكلة تلوث الهواء مشكلة صحية خطيرة، حيث أصبحت مصدر خطر مهدد فى العديد من المدن الآسيوية من نيودلهى وحتى شنغهاى، بينما يشمل ضباب الهواء الملوث فى الولايات المتحدة المنطقة الداخلية من شرق نهر الميسيسبى معظم الوقت.

– إبادة مواطن الحيوانات: وأخيراً تأتى مشكلة إبادة مواطن الحيوانات بسبب التصنيع والتلوث والتسخين العالمى، والذى أدى بدوره إلى تقليل عدد من الأنواع الحية المتاحة. إذ إن ما نواجهه الآن هو انقراض ١٢٪ من الطيور، و٢٠٪ من الثديات، و٣٩٪ من الأسماك. وقد تم وصف معدل انهيار الأنواع الحية على أنه الانقراض السادس العظيم، وذلك من ظهور الحيوانات على الأرض من حوالى ٥٠٠ مليون عام مضت (Brown 2008).

وللتخليص فالجنس البشرى يجعل موطنه (الأرض) مكاناً غير صالح للسكن وبخطى سريعة. ويعتقد علماء المناخ أننا وصلنا لمرحلة خربنا معها كوكبنا بشكل لا مفر منه.

الزيادة السكانية وقلة الموارد

لسوء الحظ، إن تدهور أو إفساد البيئة ليست هى المشكلة الوحيدة التى تواجهها الأرض. فالزيادة غير المدروسة للنمو السكانى تمثل مشكلة أخرى خطيرة. حيث إن تعداد سكان العالم قد زاد ٤ أضعاف من ١,٥ بليون لأكثر من ٦ بليون نسمة فى القرن العشرين، والزيادة المتوقعة له أن يصل إلى ٩ بليون نسمة بحلول عام ٢٠٥٠، وبالطبع فمعظم هذه الزيادة السكانية تحدث بالدول النامية، حيث مدنها متأثرة

بالفقر المدقع، والأمراض، ونقصان مصادر الغذاء المتاحة، وكذا الماء وسائر المصادر الأساسية الأخرى. ففى عام ٢٠٠٧، كان حوالى ٥٠٪ من سكان هذه المدن يعيشون فى أحياء للفقراء.(وهى مناطق مزدحمة بالسكان وموسومة بالفقر والرذيلة) غير مشبعة الخدمات والمواصلات، غير صحية السكنى تعانى من نقص بالمياه النظيفة والرعاية الصحية. (Nierenberg 2006) وتداعيات هذه الزيادة المضطردة للسكان تداعيات مروعة فى ضوء قلة الموارد والتى تتضمن نقصان المياه والبترول والطعام (وهذا بسبب ارتفاع الأسعار وعدم استقرار المناخ).

وفى الوقت الراهن فإن ٨٠٪ من مصادر الأرض الطبيعية يستخدمها نسبة الـ ٢٠٪ الغنية من سكان العالم، والموقف متوقع له المزيد من الاختلال. ولإعطاء مثال واحد فقط، فمن المتوقع أنه بحلول عام ٢٠١٥ سيعيش ٣ بليون من سكان الأرض فى مناطق تعانى من نقص حاد بالمياه الصالحة للشرب والزراعة (Renner 2005). أما فى الوقت الراهن فإن حوالى ٢٠٪ من سكان الأرض يعانون من نقص فى المياه النظيفة الصالحة للشرب. فمئات الصينيين يواجهون نقصًا حادًا بالمياه فى مناطق مأهولة بالسكان حيث يغذيها مجرى هزيل من المياه لعدد محدود من المنازل. وبزيادة الهوة بين أقلية ثرية وأغلبية فقيرة مسلوبة الإرادة فإن خطر الاضطراب والصراع والحرب والإرهاب يتزايد.

إن الفقراء معرضون للمرض والإحصائات مفزعة. فحوالى ١٥٠٠٠ من الأفارقة يموتون يوميًا بسبب أمراض يمكن تجنبها مثل الملاريا، والإيدز أو نقص المناعة المكتسب والسل (Sachs 2005). ويموت الفقراء بمستشفيات بها نقص فى الدواء، بمدن غير صحية وتفتقر لمياه نظيفة. وفى الخمسة عشر عامًا الماضية قتل الإيدز ٢٠ مليون شخص، وأمرض حوالى ٣٤ إلى ٤٦ مليونًا آخرين. وفى بعض أماكن بأفريقيا نجد أن معدل الوفاة سريع، حتى إنه لا يوجد مدرسون بشكل كاف بالمدارس (Pirages 2005).

وبالنظر للأمراض بشكل عام، فإن حوالى ٧ مليون من الأفراد، معظمهم بالدول الفقيرة، يموتون كل عام جراء أمراض يمكن تجنبها بزيادة المناعة. وانتشار الجهود

الإنسانية المبذولة للحد من هذا يمكنه أن يحول الموقف، إلا أن الطريق لا يزال طويلاً خاصة بجنوب القارة الأفريقية حيث الفقر والمرض.

ومؤخرًا نجد أن حوالى بليون شخص حول العالم يعانون من سوء التغذية أو عرضة للإصابة بشبه مجاعة. وهذا المزيج من الزيادة السكانية السريعة مع بيئة غير مستقرة بسبب زيادة الحرارة من المحتمل أن يزيد عدد هؤلاء الأفراد خلال العقد القادم.

كل هذه الظروف، التغير المناخي، وقلة الموارد ونقصانها، والنمو السكاني، والفقر، والمرض والجوع تتفاعل لتنتج صورة كئيبة مقبضة لنسبة كبيرة من سكان الأرض. وقد لخص معهد مراقبة العالم "world watch institute" هذا الموقف كما يلي:

إن أمم العالم، خاصة بالمدن والمجتمعات الضعيفة تجابه تحديات عدة، إنها تجابه مزيجًا من مصادر المنافسة المتزايدة والتى تعمل على إضعافها، كما تجابه انهيارًا حادًا فى البيئة، وكذلك تواجه ميلاد أمراض جديدة، كما تجابه الفقر وزيادة تباين الثروات، وضغوط ديموغرافية، وسبل عيش غير مستقرة وغير آمنة (Renner 2005, 5).

وفى هذا الفصل المختصر يمكن لنا فقط أن نشير سريعًا لبعض العوامل التى سببت المأزق العالمى المعاصر. فبعد ٢٠ عامًا من إبداع هارمن: Willis Harman لمصطلح المشكلات الكبرى (Macro problem)، شهد كوكبنا عددًا متنوعًا من أسوأ هذه المشكلات، ولو سارت الأمور على هذا النحو، فإن نوعية الحياة بالنسبة لكل فرد – وليس فقط بالمناطق الفقيرة – ستنحدر.

مصدر المشكلة

ما هو أصل نشأة هذه الأزمة العالمية؟ إن إجابة هارمن لا تزال تدوى كحقيقة ليومنا هذا: وهو فقدان الإجماع على معانٍ وقيم محددة، وعجلة الصناعة التى قادت العالم بشكل أولى وأساسى على أسس اقتصادية وقيم اقتصادية فقط. كما وضعت الحكومات بمختلف الدول – مع تعاون القوميات المتعددة – قرارتها السياسية على رؤية

غير صائبة تعتمد على النمو المستقبلى غير المحدود اقتصاديًا. بينما مشكلات مثل تغير المناخ، والفقر، والأمراض أصبحت أكثر وضوحًا لكافة الناس، ومع هذا لا تزال القيم الاقتصادية هى التى تدفع المؤسسات للتعاون وطرح سياستها عبر العالم. وهذه الأولوية للاعتبارات الاقتصادية بطرق متعددة أظهرت مؤسسات تستغل الربح، ولا تستهدف الربح، بمعنى أنها تنتج نوعيات رديئة لتفوز بربح أكبر. وعلى سبيل المثال، فالعلم يمول على أساس التكنولوچيا التى ينتجها، والتعليم على أساس الأعمال التى يعد الشباب لها، فالطب والذى يُعنى بالدرجة الأولى بالرعاية الصحية، قد تم تعديله فى إطار قيود اقتصادية أكثر من الاهتمام بحاجات المريض. وهكذا فقد أثرت القيم الاقتصادية وسيطرت على علاقة الإنسان ببيئته، وذلك مثلاً فى إطار التوسع فى الصناعات التى تعتمد على وقود المخلفات العضوية.

ولو أخذنا فى الاعتبار ملحوظة إيجابية، فإن بعض الأخبار الجيدة يلوح فى الأفق. فالحكومات الأوروبية مثل ألمانيا، والدنمارك، وفرنسا، وإسبانيا، أخذت موضوع تغير المناخ بجدية، حيث قطعت شوطًا كبيرًا لتنمية مصادر طاقة بديلة تعتمد على الرياح، والشمس، والوقود الحيوى، وبعض مناطق وولايات الولايات المتحدة مثل كاليفورنيا ونيوإنجلاند وضع خطوطًا إرشادية للحد من انبعاث الكربون، فعليًا بحلول ٢٠٢٠، وعلى المستوى الشعبى والحكومى، تبذل مجهودات عديدة الآن لتخفيف كل من تغير المناخ من جهة ومشكلات الفقر والمرض من جهة أخرى.

وعلى جانب آخر فإن الدول النامية مثل الصين والهند واللتين تشكلان معًا ثلث سكان العالم، بدأت تنمو اقتصاديًا بشكل متسارع. بينما تغير المناخ وكذا مشكلات البيئة المسلم بصحتها تبادر هذه الدول فى أخذ إجراءات فعلية فى الحد منه مع تنامى اقتصادها بشكل أقل من الدول المتطورة.

وبناء عليه، فمزيد من التوسع والنمو الاقتصادى فى المستقبل، لا يمكن دعمه بالطبع. لقد أصبح معروفًا أن المصادر الطبيعية خاصة البترول ستنفد مستقبلاً بمعدلات الانتفاع أو الاستهلاك الحالية، وذلك قبل نهاية هذا القرن. وحتى مع التفاؤل فإنه فى إطار الاستهلاك الحالى المفرط سينفد البترول فى المستقبل القريب.

وبدون أن نهتدى سريعًا لبدائل طاقة نظيفة لا تعتمد على المخلفات العضوية فإن التسخين العالمى سيتزايد سريعًا. وكذا فاعتمادنا المتزايد على طاقة البترول هذه فى النقل وإدارة الآلات والصناعة ينبغى أن يقل وبشكل سريع. كذلك فاعتمادنا المتزايد على البترول قاد لمشكلة اقتصادية خطيرة بالعديد من مدن العالم وهى زيادة سعر برميل البترول.

وإذا كان النمو الاقتصادى بالدول المتقدمة غير مرض، فالأمر أكثر سوءًا بالدول النامية. ذلك أن التوسع الاقتصادى المضطرد للعديد من الشراكات متعددة الجنسيات والتى تمتلكها المدن الغنية يمكن أن يقود للمزيد من البؤس والصراع فى المناطق الأقل تقدمًا فى العالم.

إن النمو الصناعى له تأثيرات عديدة متضمنًا هذا زيادة انبعاث الكربون (الذى يمكن أن يؤدى إلى فيضانات وقحط فى العالم الثالث)، وكذا انتشار تلوث الماء والهواء، وزيادة الفجوة بين الغنى والفقر، وزيادة تجريف الأرض الزراعية، لإقامة مدن مكتظة وفقيرة عليها، وزيادة البطالة بسبب انهيار الزراعة المحلية وتأثيرها فى الاقتصاد العالمى.

وعمومًا فالقدرة على التنبؤ بالمستقبل فى إطار مجتمع عالمى يعتمد بشكل أساسى وجوهرى على القيم المادية والاقتصادية، تعُدَ مسألة يصعب التكهن بها.

نحو نظرة جديدة للأرض

إن أعدادًا متزايدة من الأفراد المهتمين تعلو أصواتها بقناعة جماعية مفادها أن: العالم لا يحتاج سوى نظرة جديدة للمستقبل تعتمد على نظام قيمى جديد. وهذه الرؤية الجديدة تحتاج لأن تشمل العالم كله وأن تحترم الأرض وتعتمد على مصادر طاقة مناسبة ومساندة لسلامة الأرض. إن مثل هذه الرؤية تحتاج أيضًا لأن يتبناها بلايين البشر الذين يعانون من الفقر والمرض والسكن بمدن غير متطورة. كما أن هذه القيم

أيضًا تحتاج لأن تكون وجهة الضبط فيها داخلية لا خارجية، أى مصدرها ذات الفرد وقناعاته وإرادته، لا مصدرها البيئة المحيطة به. إن مسئوليتنا عن كوكبنا قاطبة تحتاج لأن تتصدر كل اهتمامتنا وتسبق التوسع والاستثمار الاقتصادى اللامحدود.

ومثل هذه الرؤية موجودة. وإلا ما كان لهذا الكتاب أن يخرج للنور ويكتب، لو لم تكن هناك رؤية جديدة عريضة وخطة لإنقاذ الأرض وتطويرها.

وفى الحقيقة فإن نمو هذه القيم العالمية الجديدة على هذا النحو يرجع إلى أربعين عامًا مضت. حيث بدأ مع الحركات الاجتماعية فى ستينيات القرن الماضى بما فى ذلك، حركات السلام، والمطالبة بحقوق المرأة، وحركات البيئة، والحقوق المدنية، وهذه الحركات الأربع كانت مناهضة لكل أشكال عدم العدالة واستغلال الإنسان. حيث كانت هذه الحركات الأربع تعلى من شأن القيم الإنسانية وتحترم الأرض وقاطنيها بغض النظر عن الفروق بينهم وبغض النظر عن القيم المادية. وبالإضافة لهذه الحركات الاجتماعية العريضة. ظهر فى السبعينيات تيار من الاهتمام بديانات الشرق والروحانيات، مما أثار تساؤلات فى الغرب حول العقيدة والإثم والجزاء والعقاب والعبادة والإله.

وأصبح تجاوز الذات وتكييفها مع الآخرين والحنو والشفقة تجاه الإنسانية - وكل أشكال الحياة - أكثر أهمية للعديد من الأفراد، وظهرت كتب عديدة تؤيد هذا التيار ومتاجر عديدة لبيع هذه الكتب، ودروس فى اليوجا، كما ظهر مدرسون روحانيون.

واستمرت هذه النهضة الروحانية حتى نهاية القرن العشرين، مع بزوغ موضوعات جديدة تركز على وحدة العقل والجسد، والعلاج الروحانى الذى ظهر بنهاية السبعينيات. وقد كان لفكرة التكامل بين العقل والجسد والروح دور فى علاج كل من أعضاء الجسم وضغوطه النفسية، بما كان له كبير الأثر فى المجتمع الغربى. حيث تأثرت الصناعة مثلاً بهذا الاتجاه فى ظهور الغذاء التكميلى والصحى والصناعات المناسبة لذلك، والتى لاتزال مستمرة للآن.

وظهر فى التسعينيات الطب الروحانى، وأطباء الطب البديل مثل: Deepak Chopra, Andrew Weil اللذان كان لهما تأثير واسع الانتشار. ويحلول عام ١٩٩٧، كان حوالى ٨٥٪ من الأمريكان ينتفعون بحوالى ٢٣ نوعًا من أشكال العلاج البديل، وزاد عدد المترددين على مراكز الطب البديل ليصل إلى ٨٧ مليون أمريكى فى مقابل العلاج التقليدى.

وأصبحت ممارسة جلسات التأمل واليوجا رياضات شائعة لمن هم فى سن السبعينيات والثمانينيات وامتدت لتشمل من هم فى التسعينيات. وأصبحت مجموعات التأمل شائعة فى المستشفيات ومراكز العلاج. وقبل نهاية القرن الماضى أصبح جزء كبير من سكان أمريكا - ٢٠ مليون راشد - يمارسون عدة أشكال من اليوجا.

وفى تسعينيات القرن الماضى تكاملت فكرة الإنسان ككل موحد مع رؤية الكون ككل موحد أيضًا. حيث أدرك الإنسان الطبيعة ككل منسجم مع بعضه البعض ومعتمد على بعضه البعض (وذلك بدلاً من الصورة السابقة له كأجزاء منفصلة وأن الإنسان عليه أن يستثمرها أو يستغلها)، وبما أن الكون كله متكامل ونحن جزء منه، فعلينا أن نعيش فيه سويًا فى تعاون وسلام بغض النظر عن العرق والدين والحدود الفاصلة. وازدادت مجموعات تقوم على أساس الاتصال السلمى (اتصال اللاعنف) اعتماداً على كتاب "اتصال اللاعنف عام ٢٠٠٣"، وازدادت البرامج المؤيدة لذلك على مستوى العالم.

وفى إطار الحديث عن تأثير حركة البيئة، ظهر كتاب الرأسمالية الطبيعية عام (٢٠٠٠) لمؤلفيه Amory Lovins, Hurter Lovins, Paul Hawker، الذين ناقشوا بشكل مقنع كيف أن اقتصاد العالم يتحول من التركيز على الإنسان المنتج للتركيز على المصادر المنتجة. حيث إن التركيز على استخدام المصادر الطبيعية من عشرات إلى مئات المرات سيصبح فعالاً أكثر. واستعرض المؤلفون عددا من المنجزات التى اعتمدت على ذلك بالفعل. وناقشوا مثلاً استخدام خلايا وقود الهيدروچين للسيارات ومصادر الإمداد بالكهرباء فى المنازل. وانتفعوا بالألياف لإنتاج الملابس وطرق تجويد الصناعات

الغذائية، وغيرها. وبالنسبة للمؤلفين، فإن الأعمال التى تتجنب التعامل مع مشكلات البيئة تعرض الإنسان للخطر. وعليه فمن المتوقع أن تتجه الصناعة ورأس المال خلال العقود القادمة للوعى أكثر بالبيئة وكيفية الحفاظ عليها واستخدام التكنولوچيا المناسبة لذلك والمؤيدة له، لأن هذا هو السبيل الوحيد للحياة على المدى البعيد.

وعليه فقد بدأت شركات عدة مثل جنرال موتورز، ودوبونت، والمارت، وتويوتا، وميتسوبيشى، والكترولوكس، وأخيراً BP أمو كو تتخذ خطوات عملية فى سبيل الحفاظ على البيئة. حيث أظهر تقرير معهد مراقبة العالم عام ٢٠٠٨ اتجاه بارز للاستثمار الخاص على نحو صديق للبيئة، وذكر فيه "أن أكثر من ١٠٠ بليون دولار قد تم استثمارها مع أسهم خاصة ومساعدة من الحكومة لتدعيم التكنولوچيا المؤيدة للبيئة، وذلك خلال العام الماضى (Esty 2008, Xvi).

وفى كل من الصين والولايات المتحدة تعد التكنولوچيا النظيفة هى القطاع الثالث الأكبر للاستثمار والتنمية الرأسمالية (استثمار رأس المال). وعليه فلو بدأت الشركات كبيرة كانت أو صغيرة تتحرك فى اتجاه الحفاظ على البيئة ومساندتها، فإننا من الممكن أن نتجنب كوارث بيئية تحدث الآن بالفعل. وفى الوقت الراهن، يبدو أن تحرك القطاع الخاص نحو هذا الهدف يسير بخطى أوسع وأكبر من الحكومات.

وفى نهاية التسعينيات تحول النموذج السائد فى النظر للعالم. ويلخص الفصل الثالث (١٠) اتجاهات رئيسية أحدثت هذا التغير، بعضها يتضمن ما يلى:

– الحركات البيئية، مع اهتمامها بحماية البيئة وإعلاء الاعتماد على مصادر مناسبة محافظة مؤيدة لسلامتها.

– بزوغ الطب الروحانى وحركات العلاج الروحانى العريضة.

– الحركات النسائية.

– الاهتمام العريض بروح الشرق.

- تجديد الاهتمام بالحضارات القديمة (مثل سكان أمريكا الأصليين، وفلاسفة السلتيين)(*).

- زيادة قبول الظواهر غير المألوفة، وزيادة الاعتقاد فى التخاطر، والرؤية عن بعد، وبقاء الروح بعد الموت (اعتماداً على تجارب ما قبل الموت، الاتصال بالأموات).

- الفيزياء الحديثة وتأثيراتها العميقة خاصة فيما يعرف بالكم وتفسير الوعى الإنسانى فى إطار نظرية الكم.

- انتشار موضوعات ما وراء الطبيعة مثل التناسخ أو التجسد.

- فرض جايا والذى يعتقد أن المحيط الحيوى للكائنات الحية الذكية والتى تستطيع تنظيم ذاتها - تتمتع بصفة القصدية - فهى نظام كلى واحد متكامل.

- نمو أكثر من مائة ألف مؤسسة ومنظمة غير هادفة للربح فى أساسها ومكرسة بشكل كبير للحفاظ على البيئة وتحقيق العدالة الاجتماعية. إن كل هذه الاتجاهات تقتضى تغيراً جوهريًا فى الإدراك، وطرقًا جديدة متعددة لرؤية العالم والعلاقات الإنسانية فيه. وهذا الكتاب يستكشف بعض الإدراكات الجديدة للعالم بشىء كبير من التفصيل، أما التغيرات السبعة العالمية فقد تم وصفها على النحو التالى:

- فهم الكون على أنه كون واع (كما تم تعريفه فى إطار مفاهيم من القصدية والقدرة على تنظيم الذات)، وذلك على جميع المستويات مما هو دون الذرة وحتى المجرات.

- إدراك الكون كوجود متعدد الأبعاد، فهو يحتوى على أبعاد أخرى غير الأبعاد المادية التى نراها.

(*) منسوب إلى السلتيين أو لغتهم السلتية، وهى مجموعة من اللغات الهندية الأوروبية تشمل الأيرلندية والإسكتلندية والويليزية... إلخ، ولاتزال حية إلى اليوم فى أيراندا والشمال الغربى من إسكتلندا وفى ويلز... إلخ. (المترجمة)

– قبول الحدس وأشكال الرؤية بالمعرفة كتقديرنا للمعرفة المكتسبة بالحواس الخمسة وبالتجربة.

– الاعتقاد بشكل أكبر فى وجود تكامل بين العلم والدين/ وروحانياته، كطرق تكمل بعضها البعض فى فهم الكون الواحد.

– إدراك وحدة الوعى وكلية الشعور، وهى حقيقة أن كل العقول المنفصلة ملتحمة مع بعضها البعض فى حقيقة الأمر فى كل موحد.

– اعتناق وعى عالمى، حيث يتم تجاوز الحدود الثقافية والقومية ويرى الجنس البشرى نفسه باعتباره جزءا من حضارة الأرض.

– الأخلاق الطبيعية بمعنى أن عمل الصواب والخطأ وجهته داخلية نابعة من فطرة الفرد السوية وقدرته على التمييز بين الخير والشر وليست مفروضة عليه من الخارج، وهذه الفطرة السوية من الحب والتعاطف أو الشفقة إنما هى مكونات طبيعية كامنة فى الإنسان. وكما ذُكِرَ مسبقًا، فإن التغيرات فى كيفية رؤيتنا للعالم مرتبطة عامة بتغير فى القيم الجوهرية. فالأشخاص المنفتحون على النمو الروحانى، والعلاج الروحانى، والحفاظ على البيئة، وفلسفة المساواة بين الجنسين سياسيًا واقتصاديًا، وحقيقة وجود ظواهر فوق طبيعية، يميلون لأن يشتركوا فى كل أو بعض هذه القيم الجوهرية، والمرتبطة برؤية العالم. وبعض هذه القيم تتخطى التحول الإدراكى المذكور، وتتضمن:

– الأخذ فى الاعتبار أهمية تحقيق ذات الفرد: ويعنى هذا أن تنمية الفرد لذاته تكون على المستوى الشخصى والروحانى بنفس القدر من الأهمية إن لم تكن أهم من المكانة الاقتصادية والإنجاز المادى.

– الحفاظ على البيئة الطبيعية: بمعنى الحياة فى علاقة متآزرة منسجمة مع الأرض وأن يكون هذا أكثر أهمية من استغلالها للربح المادى. وهذا الحفاظ على الطبيعة مرتبط بالإدراك الذى ينبغى أن يتمسك به الأفراد العاديون، فالطبيعة فى كل مستوياتها واعية وتبجيلها أمر يستحق أن نكرس جهودنا من أجله.

– تقدير وحدة الجنس البشرى فى العقل والروح: ويمكن التعبير عن هذا فى العبارة العامية "كلنا واحد"، والتى تم نقل فكرتها لأغنية شعبية باسم تخيل "Imagine"، ونحن العالم "We are the World"، ومثل هذا التحليل ينقل الجنس البشرى لحالة من التعاطف والتعاون والحنو على بعضه البعض بغض النظر عن الفروق العرقية والجنسية والوطنية والدينية.

– تقدير الحدس وهو الفهم بنصف المخ الأيمن كتقدير المعرفة والمنطق بنصف المخ الأيسر: وذلك يعنى أن نعتقد فى أن قيمة المعرفة الحدسية والإمبريقية والمعرفة المستمدة من الحواس كلها على قدم المساواة مع بعضها البعض. فحدس الفرد العميق الداخلى ومشاعره الداخلية يمكن اعتبارها موجهات جيدة لاتخاذ القرار.

– التناسب بين الروحانية والمادية أو تقدير أن الروحانية ذات صلة بالمادية، ويعنى أن يتحول تركيز الفرد من مجرد الكسب المادى والاستغلال إلى التركيز على الصلة العميقة بين الإنسان والكون الأعلى، وهذا يمكن أن نعرفه باختصار على أنه الذكاء الكونى: "Cosmic Intelligence" أو الوعى – "consciousness" الكونى. وهذا ما عرفناه فى تراثنا بالإيمان بالإله أو الله أو البراهما(*)، وهكذا.

– العمل من أجل حياة أبسط: ويعنى أن نحيا ببساطة ونترك التأثيرات السلبية لنا على الأرض، بحيث نختار توسيع التعاون العالمى والعمل بشكل متناغم بناء.

ولكن ما نسبة سكان العالم الذين يعتنقون هذه التحولات القيمية والإدراكية؟ بالنسبة لما جاء بكتاب كل من Paul Ray, Sherry Ruth Andrew عام ٢٠٠٠ بعنوان إبداعات ثقافية فإن حوالى ٢٥ مليون أمريكى أو ١٢٪ من الراشدين يعتنقون بقوة هذه القيم، بينما ٢٥ مليون آخرين يعتقدون فى أهمية توفير بيئة صحية لكوكبنا – الأرض

(*) البراهما Brahma: الذات العليا، العلّة الأولى، روح الكون العليا وجوهره فى الفلسفة الهندوسية. (المترجمة)

دون أن تكون هناك ضرورة لتنمية شخصية وروحانية. وفى أثناء طبع الكتاب الحالى أتم Ray مسحًا إحصائيًا جديداً، وأظهر ارتفاعا فى عدد من يعتنقون هذه القيم إلى ٣٠ مليون أمريكى ويزيد العدد بغرب أوروبا بمقدار بسيط ليصل إلى ٣٥ مليون راشد. وعلى الرغم من أن ٦٥ مليون عينة كبيرة، فإن المؤلف يعتقد أن هذا العدد الواعى لا يشكل وحدة سياسية قادرة على تغيير الحكومات. ويستطرد أن تأثير هذه المجموعة بسيط ليحدث تأثيراً سياسياً طالما أن اهتمامهم بالبيئة وتغير المناخ لا يتبعه سياسات علمية ذات فعالية على المستوى القومى، وعليه فسيظل تأثيرهم على مستوى الاتصالات المحلية فقط.

ولكن مع وجود الإنترنت المتاح لبلايين المستخدمين فإن هؤلاء الأفراد لديهم فرصة أفضل فى الاتصال ليصبحوا وحدة مؤثرة فى الدول المتقدمة. وبعد سبع سنوات من صدور هذا الكتاب ناقش البيئى أو عالم البيئة Paul Hawker موضوعاً مشابهاً بكتابه الاضطراب اللعين عام ٢٠٠٧، حيث يعتقد أن فرصة الأرض المثلى تكمن فى شبكة المؤسسات المجتمعية غير الربحية والتى تهدف للحفاظ على البيئة والعدالة الاجتماعية، ويذكر مؤلف الكتاب السابق أن كثيرا من هذه الهيئات على غير وعى ببعضه البعض بينما لو اتحدوا سيحدثون تغييراً له الأولوية فى العالم فى موضوعات مثل التغير المناخى، وانقراض الأنواع، والفقر، والمرض، وحقوق الأفراد العاديين، وتنمية طاقة وتكنولوجيا بديلة آمنة.

ويعتقد Hawker أن هذا التحرك الإنسانى الكبير يمكن تشبيهه بجهاز المناعة الذى يفسد عمل تنامى القيم الاقتصادية اللامحدود الذى أثر سلباً فى كوكبنا واستغل المصادر الطبيعية. وحيث إن هذه الحركة ليس لها فكرا واحدا، فإن Hawker يعتقد أن القيم الأساسية والتى تحترم الإنسان والأرض، ستؤثر بالتدريج على الثقافة، لتشمل من ضمن ما تشمله المؤسسات الحكومية التى تواجهها الآن، وهذا يعطى نظرة متفائلة للرؤية السوداوية التى تحاصرنا الآن حول مستقبل الأرض.

طرق التغير العالمى التى يمكن أن تحدث

إن التغير العالمى على أساس واسع عريض بدأ فى المضى الآن، ولكن كيف يمكن لهذا التغير أن يستمر في المضى والتوسع بالمستقبل؟ بمئات الطرق المختلفة على المستوى الفردى والجمعى. إن التغير يجب أن يبدأ فى وعى كل فرد، حيث إن التقاء الأفراد المتشابهين فى المزاج والفكر معًا يمكن أن يُعلى من شأن التغير وينميه. ومثل هذا التغير يمكن أن يحدث أولاً على المستوى الفردى، لكن بشكل غير محدود وبمساعدة الإنترنت ووسائل الاتصال العالمية يمكن يصل لمستويات عالمية، وعندما تطلب القاعدة العريضة من الجماهير التغيير، على الحكومات أن تستجيب ويمكن للأفراد أن يشاركوا فى التغير العالمى بطرق مختلفة ومتعددة، فعلى المستوى الفردى البحت، يمكن للفرد أن يختار مما يلى:

– أن يحيا ببساطة ويقلل استهلاكه من الطاقة.

– أن يتغلب على المشكلات الصحية من خلال المدخل الروحانى والعلاج البديل.

– أن يحاول اكتشاف المتعة فى الطبيعة والأخذ بأسباب مساعدة البيئة.

– أن يقوم بعمل قروض صغيرة لمساعدة الأفراد على إنشاء مشروعات صغيرة تنمى بلداتهم.

– أن يشترى منتجات الطاقة الضرورية فقط للحفاظ على المال ومساعدة الأرض.

– أن ينضم لجماعات ذات دور اجتماعى بالأساس، مثل جمعيات المرأة، وذلك للتغلب على العزلة.

– أن يستثمر لحماية البيئة بشكل تبادلى تعاونى.

– أن يسعى لإقامة علاقات إنسانية أكثر سلامًا، على سبيل المثال بدراسة الأسس الموجزة التى صاغها Marshall Roserberg فى كتابه الاتصال غير العنيف.

– أن يقوم بشراء مولد وتركيبه للحصول على نظام تدفئة مائى حرارى قائم على الطاقة الشمسية، وذلك للإقلال من أثر الكربون.

– أن ينضم لمراكز دراسة للتنمية الروحانية كأن يلتحق بدورة حول المعجزات (بمعنى الأشياء غير المألوفة) وقوى الحاضر.

– أن يفكر فى الوعى الإنسانى لكل فرد كما لو كان بمثابة خلية حية فى جسم الخبرة الإنسانية الجمعية؛ على اعتبار أن كل فرد يمكنه أن يرفع درجة وعيه، سيرفع بلاشك من الوعى الجمعى للإنسانية بطريقة عالية فى التأثير.

– أن يتعاون مع الأفراد لابتكار تكنولوچيا من طاقة أكثر فاعلية، الأمر الذى يمكن أن يحفظ أو يدخر كثيراً من المال.

– كما يمكن أن تطور المدارس الطبية مناهج تكميلية تتضمن أشكال الطب البديل.

– كذلك يمكن لمعاهد التعليم العالى أن تقدم برامج حول دراسات الوعى.

– ويمكن للمدارس الثانوية المتقدمة أن تقدم دورات فى الدراسات البيئية.

– أما المنظمات غير الهادفة للربح فيمكنها أن تقيم مستوصفات محلية ذات جودة على مستوى الرعاية الصحية خاصة بالمناطق الفقيرة مثل رواندا وهاييتى، كما هى موجودة بمناطق أخرى بالفعل.

– ويستطيع الشباب أن يعملوا معًا بانسجام كبير لتقديم المساعدات للمناطق الفقيرة فى العالم، كما يحدث بجنوب القارة الأفريقية.

– والمؤسسات السلسلية (وهى عدد من المؤسسات المتماثلة تملكه أو تديره شركة واحدة) يمكن أن تقدم برنامجًا لتشجيع المستهلكين لشراء بضائع يمكن أن تحافظ على الطاقة والمياة النظيفة والغابات.

– ويمكن للبلدان أن تسن قوانين للإقلال من الصناعات التى تقوم على انبعاث الكربون، وفى نفس الوقت تشجع على تنمية تكنولوجيا تقوم على وقود الهيدروچين كما فعلت ولاية كاليفورنيا مثلاً.

– ويمكن لمجموعة من العلماء أن يصدقوا على خطة للحفاظ على التنوع البيولوچى (للإقلال أو الحد من انقراض الأنواع) فى مناطق متعددة حول العالم.

- ويمكن استخدام تكنولوچيا الطاقة البديلة من الخلايا الكهروضوئية(*) المستمدة من الطحالب. وهذه التكنولوچيا قد تم تطويرها سريعًا بأوروبا وأمريكا. وذلك عندما وضعت أمريكا حدًا للصناعات التى تخرج أو تبعث الكربون أصبحت هذه التكنولوچيا منافسًا قويًا وأرخص من الفحم، والبترول، والغاز الطبيعى.

- ويستطيع الشباب من المدن العربية وإسرائيل أن يجتمعوا ويطوروا معًا خطة لوضع بذور السلام وجعل منطقة الشرق الأوسط أكثر سلامًا.

- ويمكن أن يوقع المحافظون على اتفاقية لحماية المناخ والتقليل من انبعاث الكربون، وهى المعروفة باتفاقية الكوتو فى بلادهم.

- وأخيرًا يمكن للكونجرس الأمريكى أن ينظر فى إمكانية عمل نظام تجارى للإقلال من الصناعة التى تساعد على انبعاث الكربون، أسوة بما تم بالفعل ببعض المناطق بأوروبا.

وبالنسبة للعديد من الأفراد فإن ضخامة التحديات على المستوى العالمى بحيث يبدو التغير منعزلاً عن حياتنا اليومية، يجعل من الصعب للأفراد أن يتصوروا إمكانية إحداثه بدءًا بالمستوى الفردى. ولكن لحسن الحظ أن الآلاف من المنظمات الحيوية، جميعها على الإنترنت يمكن أن تجعل هذا التغير أيسر من ذى قبل وتحدث التغيير (الفرق) فهناك العديد من المنظمات غير الحكومية التى تعمل فى موضوعات مثل التغير المناخى، وانقراض الأنواع، والزيادة السكانية، وتنمية بدائل آمنة من الطاقة، والإقلال من الفقر والمرض، وتشجيع أنماط مسئولة من الاستهلاك بالدول المتقدمة.

وهذه الجهود الجماعية ستقود لتغيرات إيجابية على المستوى البيئى، والاجتماعى والاقتصادى عبر العالم. إن التغير الجذرى جارٍ، لقد بدأ العالم فى الاستيقاظ. لكن السؤال الحرج الآن هو: هل التغير سيتم فى الوقت المناسب قبل أن نهلك؟

(*) الخلية الكهروضوئية هى خلية يولد فيها الضوء قوة حركية كهربية. (المترجمة).

تحتوى نبوءات سفر الرؤيا فى عدد من الثقافات كالهند، والشعوب المايانية: شعوب أمريكا الوسطى والمكسيك(*) على إمكانية نهاية العالم عام ٢٠١٢، وكذا شعور بعض الأفراد المسبق ممن مروا بخبرات قرب الموت(**)، وكذلك ما ذكره الفيزيائى المعروف نسبيًا Edgar Cayce. والسؤال هو إلى أى مدى يمكننا أن نأخذ هذه النبوءات فى الحسبان؟

هل هذه الرؤى تشير إلى تغيرات عنيفة ذات علاقة ببعضها البعض أو أنها مجرد رموز؟ هل تتجه الأرض مستقبلاً لكارثة عالمية، أو أنها مجرد رموز أحلام ذات تعبيرات مجازية تشير للتغير الضخم المحتوم فى الوعى الإنسانى، والذى سيحدث إن عاجلاً أو آجلاً؟

إن المجتمع الإنسانى يحوى، بدون شك، هذا القلق والاضطراب المتزايد. فتغير المناخ وحده يمكنه أن ينبؤنا بذلك، فعدد الكوارث الطبيعية التى يشهدها العالم كل عام زادت من ١٠٠ فى بداية الثمانينيات إلى ٥٠٠ فى العام مؤخراً (Gilbert 2008)، وهكذا حيث استنزاف الإنسانية لمصادر الحياة مثل البترول، والماء، والأرض الصالحة للزراعة مع تصادم وتضارب فى حجم السكان والنمو الاقتصادى بالدول النامية، خاصة بالصين والهند. والسؤال لا يزال مفتوحًا حول مستقبل هذه الأزمات وطولها أو فترة استمرارها، وفى الوقت الراهن يبدو من المبكر جداً أن نضع إجابة محددة لهذا السؤال. وأفضل ما نفعله الآن هو أن نفحص عددا من الآراء الواعية، ثم نقيم استنتاجاتنا.

لقد ناقش عالم اجتماع جامعة هارفارد الشهير Pitirin Sorokin مسألة أن عصر المادة تم استبداله بعصر دينى روحانى (١٩٤١). فعلى سبيل المثال، من حوالى ٢٠٠٠ سنة مضت انحلت الإمبراطورية الرومانية المادية وتلاه عصر طويل سيطرت فيه

(*) النبوءات متضمنة فى: Nostradamus, Hopi Indian, Mayon .

(**) خبرات قرب الموت تعنى حالة العقل أثناء إصابة الشخص ووضعه فترة بين الموت والحياة ثم عودته للحياة مرة أخرى، هذه الفترة تسمى بخبرة قرب الموت: Near - death experience. (المترجمة)

الكنيسة على القرون الوسطى، وهذا العصر تم إحلاله بعد ١٤٠٠ سنة تلت بالعصر الحديث بالتركيز على العلوم والقيم المادية. وعليه اعتقد Sorokin أن البترول سيتحرك ثانية من الثقافة المادية الحديثة لينحل بنهاية القرن العشرين. ولقد صدق فى تنبؤه، فالمادية العلمية ستبدأ فقط تأثيرها وسيطرتها على رؤية الإنسانية للواقع، والتى بدأت بالفعل على الأقل بالنسبة للبعض منا. لكن السقوط والانهيار الاجتماعى الاقتصادى الذى تنبأ به Sorokin لم يحدث بعد. وعلى أية حال، فقد كان على حق عندما تنبأ بتدهور الثقافة المادية وهبوط الفنون، مثلما حدث بنهاية الإمبراطورية الرومانية.

وسواء تحققت نبوءاته المتشائمة بوقته هذا أو لا، فإن انهيار المجتمع المادى لتحل محله قيم روحانية فى رؤية العالم، بدأ فى الظهور.

حول النظرة للمستقبل

ذكر مؤلفًا كتاب إبداعات ثقافية عام ٢٠٠٠ وهما Ray, Anderson أن ثمة تغيرا بالمستقبل وسطا بين الانهيار التام والتحول البطىء بما يحافظ على استقرار البيئة والاقتصاد. وكما ذكر سابقًا، فإن ٢٠ - ٢٥٪ من الأمريكان يؤمنون بالتغير الحديث والذين يعتقنون بالفعل معتقدات وقيم متقدمة (كالروحانيات، والحفاظ على البيئة، وإعلاء البدائل التى تحميها) وهى الأفكار المطلوبة لإحداث التغير العالمى. وفيما وراء رؤيتهم هذه، يوجد "طريق مشوش للتغير" يمكن تصوره كما يلى:

- لنتصور أن هذه الإبداعات الثقافية اتحدت سويًا لتشكل قوة سياسية، ضاغطة بشكل كاف على المجتمع لإحداث تغير دال باتجاه الحياة الجديدة. وفى نفس الوقت فهناك بالدول المتقدمة منظمات للتجارة الحديثة والتعاون متعدد الجنسيات منحازة للحكومات تركز على القيم المادية وتبقى على النظرة المادية للعالم. إلا أن الترحيب الذى تجسده النظرة القيمية الجديدة للعالم يمكن أن يقود لتغير إيجابى. ويمكن أن يظهر أيضًا فى مجال الصناعة حيث الصناعات الطبيعية الصديقة للبيئة تنحاز لمثل هذه القيم.

وعلى هذا المنوال، فإن تغيراً حقيقياً سيحدث ليشمل تغيراً سياسياً وثقافياً ليس على مستوى الأفراد فحسب بل على مستوى المؤسسات كذلك، حتى ولو لم يكن هذا فى اهتمامنا على المدى البعيد.

– فى نفس الوقت، هناك دول على الجانب الآخر تعانى من تدمير البيئة، والارتفاع المتزايد بالحرارة الذى هدد المناخ، والزيادة السكانية وقلة الموارد التى تخلق المعاناة والصراع بين من يملك ومن لا يملك، بحيث يصبح العالم غير مستقر، وبشكل جمعى قد يقود للهاوية، ويقود لكوارث بيئية عبر العالم وحروب وظلم ومنافسة على المصادر المتاحة. وبغض النظر عن الوقت الذى ستحدث فيه هذه الهاوية، فإن المعاناة والتدمير والموت عبر العالم سيستمر لفترة عقود، وهذا كاف لإصابة المجتمع بانهيار وارتدادنا ثانية لعصور الظلام. وما سيحدث بعد ذلك يمكن أن يكون الشكل الأكثر إثارة لهذا السيناريو وعموماً، فعندما يقع العالم فى الوضع الحرج (الهاوية)، ستقوم الأقلية المبدعة بتطوير معتقدات وطرق مختلفة للحياة. وعندها سيبدأ قطاع كبير من المجتمع فى الاستماع إليهم؛ للخروج مما هم فيه. وقد أطلق عالم التاريخ Arnold Toynbee على هذا الوضع التحدى والاستجابة Challenge and response (١٩٤٧). وبالتالى، فى إطار هذا السيناريو سيعتمد العالم على نسبة كبيرة من السكان والتى تعلم كيف تعيد صياغة أو تشكيل الأحداث وتطور مؤسسات وتضع حلولاً ثقافية جديدة. وفى نفس الوقت سترفض السلطات السياسية والاقتصادية القديمة، وسيفقد بعض الأثرياء وأصحاب النفوذ مكانتهم ووظائفهم.

وتحت وطأة المعاناة العالمية، فإن العالم يمكنه أن يرتد للخلف أو ينطلق للأمام فى شكل جديد، وذلك بامتداد العقود القليلة القادمة. (Ray Anderson, 2000, 239:240) وقد أعطى المؤلفان نسبة لحدوث هذا الانهيار هى ٥٠٪، وتداعيات هذا أن ينهار المجتمع الإنسانى بأسره، لكننا يمكن أن نستعيد أنفسنا ثانية فى وقت قصير؛ وذلك لأنهما يفترضان أن الأقلية المبدعة – التى تمتلك ثقافة غير تقليدية – لديها من القدرة الكافية لأن تتيح للعالم فرصة معقولة لمواجهة الأزمات المتصاعدة الظاهرة للعيان فى العقود القليلة القادمة، والاستجابة لها بشكل إيجابى.

انهيار التطور مقابل النهوض المفاجىء

فى كتاب "Duane Elgin"، الذى لاقى رواجًا وكان بعنوان "فى سبيل التقدم أو النجاح" (وهو مزامن لكتاب Ray Anderson حيث ظهر كلاهما أول مرة عام ٢٠٠٠) أخذ المؤلف نفس المنحى الذى أخذه المؤلفان السابقان. فبعدما وصف سلسلة من أشكال المحن مثل (زيادة الحرارة على مستوى العالم، وانقراض الأنواع، والزيادة السكانية، والفقر، وقلة المصادر)، والتى تدفع بالإنسانية نحو الانهيار، بدأ فى إطلاق احتمال أن يتحد العالم سويًا وينهض من جديد، فى وعى عالمى جديد يقود الغالبية العظمى من الناس عبر العالم لأن يتعلموا كيف يعيشون بشكل مؤازر للبيئة مُقدِّر لها، ويقدرون بعضهم البعض بغض النظر عن الفروق العرقية والقومية والاقتصادية. وقد وصف المؤلف أربعة أشكال تمنحنا الفرصة للنهوض بالعالم، وهى:

– الكون الحى:

إن أول أشكال التغير الإدراكى مشابه لما جاء ذكره سابقًا بهذا الكتاب، وهو: أن نرى الكوكب فى الحقيقة والكون كله كونا واعيا وحيا؛ ولهذا فهو يستحق احترامنا (بدلاً من استخدامنا واستغلالنا له)، وبدلاً من أن نراه آليا وبلا معنى. ورؤيتنا له على هذا النحو تعد فى حد ذاتها تغيرًا عميقًا. والسؤال المفتاحى الآن هو ما إذا كان هذا التغير الإدراكى سيحدث قبل أو بعد الاعتقاد بأن الأرض والمجتمع سينتهى فى الخمسين عامًا القادمة. وعلى الرغم من أن رؤية العالم الواعى على هذا النحو يشترك فيها عدد كبير من الأفراد، إلا أنها ليست رؤية سائدة للعالم لتحل محل السلوكيات والقيم والمدركات المادية.

– النضال من أجل البساطة

أما الفرصة الثانية فتتمثل فى الكفاح من أجل أشكال حياة مرضية ومشبعة وأكثر مناسبة وبساطة. ويذكر المؤلف Elgin فى كتابه الأول "اختيار البساطة" عام ١٩٩٣ طرقًا محددة نستطيع اتباعها لتبسيط حياتنا، وبالتالى نقلل من الأثر الضار لنا على كوكبنا الجريح، وعلى سبيل المثال، كل منا يستطيع أن:

- يشترى منتجات متينة يمكن أن تتحمل ويمكن إصلاحها بسهولة، وصديقة للبيئة فى تصنيعها واستخدامها، وغير مؤذية للحيوان وموفرة للطاقة.

- يختار سيارات صغيرة وموفرة للوقود أو يستخدم المواصلات العامة أو المائية أو يركب الدراجات.

- يعيد تدوير المعدن، والزجاج، والبلاستيك، والورق، بدلاً من اعتماده على مصادر غير ممكن تجديدها.

- يقلل من الفوضى المفرطة والحياة المعقدة وذلك بتوزيع أو بيع أشيائه نادرة الاستخدام كالملابس، والكتب، والأثاث، وبعض الأدوات الأخرى.

- يشترى ملابس، ومجوهرات، وأدوات تجميل أقل، وأن يركز على الشىء الذى يمكن أن يتحمل الاستخدام وفى نفس الوقت يكون على قدر من الجمال، وذلك بدلا من تتبع البدع والموضة ومسايرتها.

- يناضل من أجل نمط حياة ينفع الآخرين ويتيح لنا استخدام قدراتنا الإبداعية بطرق يمكن تحقيقها والانتفاع بها. (٣٢ - ٣٥).

وبالفعل فعدد من الأفراد بالدول المتقدمة يثابر من أجل حياة أكثر بساطة. ومثل هذا الأسلوب فى الحياة يقدم نقلة عميقة فى الأولويات من قيم خارجية مظهرية تعتمد على الاستهلاك والمادة إلى قيم داخلية تعتمد على تحقيق متطلبات الأسرة، وإرضاء الأصدقاء، والتنمية الروحانية. والعديد من هؤلاء الأفراد يمكنهم أن يساعدوا البيئة، ويعلوا من شأن العدالة والاجتماعية، ويعيشون بشكل مؤازر للأرض. والسؤال الآن هو ما إذا كان هؤلاء الأفراد كمجموعة يمكنهم أن يحدثوا تأثيرًا دالاً على الاقتصاد العالمى والمؤسسات السياسية، التى تحرك الأزمات التى ذكرها Elgin، ما أهمية قيم الحياة ببساطة فى الدول النامية مثل الهند والصين، واللتين تشكلان معًا ثلث تعداد سكان العالم؟

إن العديد من الأفراد فى هذه المدن يريدون مضاهاة أسلوب الحياة من الثراء والنجاح بالدول المتقدمة، والتى يشاهدونها عبر التلفاز. وذكر أحد النقاد عن كتاب Elgin على موقع الأمازون (Amazon.com) الذى صدر عام ٢٠٠٠ (فى سبيل النجاح) أن المجتمعات الاستهلاكية ستكون مجبرة على اختيار البساطة وذلك قبل اعتناقها قيم المحافظة على البيئة ومؤازرتها.

- الوعى العالمى عبر الإنترنت

أما الفرصة الثالثة التى يقترحها Elgin فتقع فى تكنولوچيا الاتصال العالمى. حيث كتب يقول: "إن الإنترنت يجعل العالم كقرية إلكترونية كلنا جيران فيها، بينما يقدم التلفاز للعالم لغة دولية مشتركة من خلال الصور المرئية (٩٧, ٢٠٠٠). وبالأخذ فى الاعتبار هذا التقدم، فإنه فى غضون العشر إلى العشرين عامًا القادمة سيكون لدينا بنية أساسية من الاتصالات تدعم الاتصال الجمعى الكوانتنمى وتدعم الوعى الجمعى لجنسنا البشرى". (١٠٣) وعلى الرغم من أن Elgin محق بالتأكيد فيما لاحظه من أن الإنسانية تبدع أدوات تزيد من الاتصال العالمى، لكن الطريقة الجمعية التى نستخدم بها هذه الأدوات لاتزال سؤلاً مفتوحًا. ففى الوقت الحاضر، لم يعد التلفاز يستخدم لرفع الوعى الجماعى عن المأزق الذى يعانى منه كوكب الأرض. أما الإنترنت، فبمواقعه الاجتماعية والبيئية المتعددة يمكن أن يكون واعدًا أكثر. والسنوات العشر القليلة القادمة ستخبرنا أيا من هذه التكنولوجيا العالمية سيستخدم، وإلى أى مدى سيساعد الأفراد فى الاستجابة بفعالية للتغلب على التحديات التى تواجه الأرض.

الحنو والشفقة

وأخيرًا يتحدث Elgin عن الحنان والشفقة، فتقليص الفقر فى العالم مطلوب لحدوث النهضة والتطور. ويشير إلى أن تكاليف الرعاية الصحية على مستوى العالم وكذا التغذية والعمل على منع الأمراض وتوفير المياه النظيفة والتعليم يمكن أن تدفعه الدول المتقدمة فى العالم بسهولة. فالأوروبيون ينفقون على الدخان (السجائر) سنويًا

أكثر مما ينفقون على المساعدات السنوية للفقراء فى العالم (١٢٦ - ١٢٧). والقضية المطروحة هى ما إذا كانت الدول المتقدمة يمكنها أن تعتنق الحنو والشفقة بشكل كاف لمساعدة دول العالم الثالث فى التغلب على الفقر. فبينما نجد الدول النامية مثل الهند والصين تتقدم بخطى واسعة للتغلب على الفقر، نجد جنوب القارة الأفريقية والذى يمثل أكثر من ٨٠٠ مليون نسمة ينزلق بشدة نحو الفقر. وربما يعود هذا للزيادة الباهظة مؤخرًا فى أسعار المواد الغذائية. والمساعدات التى وُجِّهت لهذه الدول كانت من قِبَل الأمم المتحدة، كما أن المساعدات الدولية المتدنية قد اقترنت بممارسات تجارية غير عادلة تقيد الدول النامية فى التجارة مع الدول الغنية، فالعديد من هذه الدول تدفع الكثير لقضاء ديونها، وذلك بدلاً من الحصول على المساعدات اللازمة. إن مشكلة الفقر فى العالم مشكلة معقدة وتتطلب حلولاً متعددة الأوجه.

الاستنتاج

ما هى الاستنتاجات المحتملة فيما يتصل بمستقبل الأرض؟ بلا شك أن الأرض والحضارة الإنسانية يقفان عند مفترق الطرق. والدليل العلمى واضح بغير التباس: إن بيئة الأرض فى خطر وسرعان ما تتجه نحو الهاوية الأمر الذى قد يصعب إبطاله، أى أن استعادتها بعد الخراب مسألة ليست بالهينة. ونحن نحتاج لمقدار محدد من القلق لشحذ الهمم وإحداث تغير واسع النطاق. وقد يحدث هذا الشحذ اضطراب كبير سواء كان على المستوى البيئى أو الاقتصادى أو السياسى أو الاجتماعى لأنه سيصطدم بعدد كبير من الأفراد الذين يتبنون اتجاهات مادية لا تزال سائدة فى عدد كبير من قطاعات المجتمع.

وعليه فالتغير العالمى حادث بالتأكيد، إن عاجلاً أو آجلاً. إن حداً معيناً مهمًا وخطيرًا من الوعى يجب أن نصل إليه بما يسمح بالوصول لثقافة جديدة وإحداث تغيير جذرى يلغى النظام الاجتماعى الاقتصادى الموجود الآن. وهذا الوعى مسألة ضرورية للقضاء على الفجوة الموجودة الآن. ولإنهاء هذا الفصل سآخذ فى الاعتبار الاقتباسين التالين من كتاب:

"مداواة كوكبنا ومداواة أنفسنا" عام ٢٠٠٤، والذى حرره كل من:

Dawson Church, Gerolyn Gerdreau.

وأما الاستشهاد الأول فيبدو متشائماً، والثانى على العكس يبدو متفائلاً لحد كبير: "نحن كجنس - من وجهة نظر سفر الرؤيا - ماضون فى اتجاه إعصار، سيحدد مستقبل جنسنا ومستقبل كوكبنا. وهذا الإعصار أو هذه العاصفة التدميرية ستطول كل شيء وتصل للجادين من الباحثين والذين سيرون المستقبل يتغير. وكلما ازداد الإعصار قوة وقتامة، يكون من المهم أن نعرف الجزء الأعمق فى أنفسنا، أن ننظر إليه ونشعر به لننزع الوهم الذى لم نعد بحاجة إليه - عن أنفسنا ونحطم الخيالات المتنامية، ونوقظ الجزء الأسمى فى طبيعتنا البشرية". (٩٩) **Andrew Harvey**.

"إن التغيرات الهائلة التى نراها فى العالم الخارجى هى جزء من قفزة تطورية لجنسنا البشرى، وهى عملية جارية فى الحدوث. وجزء من هذه القفزة التطورية يتضمن تغيراً فى الطريقة التى تعمل بها أمخاخنا، وفى ماهية ما ندرك. ونحن كجنس لا نزال فى عهدنا الأول الذى لم ينته تطوره بعد". (٢٩٦) **Patricia Sun**.

الفصل الثانى

صعود وهبوط الرؤية المادية العلمية للعالم(*)

إن المعتقدات تشكل الواقع. فالعالم الذى نراه يتأثر بعمق بالافتراضات السائدة والمنتشرة بالمجتمع وبالفترة أو الحقبة التى ولدنا فيها. وفى الخمسمائة عام الماضية مرت الرؤية المسيطرة على العالم فى الغرب بثلاث مراحل، هى: ما قبل عصر النهضة، حيث نُظِرَ إلى العالم بوصفه عالما مقدسًا بهرمية جامدة يقف الإله على قمتها. وهذه النظرة اللاهوتية تشير إلى قوة مسيطرة وغير مشروطة منتشرة فى جميع أنحاء العالم. وهذه القوة كان يتوسطها كل من تُوكَل له السلطة لينفذ أوامر الإله على الأرض، وكان ذلك يتمثل بالأساس فى الباباوات والملوك. والتالى لذلك عصر النهضة، حيث غيرت الثورة العلمية كل هذا. فسُلِبَت من الكنيسة سلطتها لتأتمر بأمر طبيعة العالم. وأصبح العالم كمادة محايدة للبحث العلمى وسيطرة لا محدودة للتكنولوچيا.

وكان الاعتقاد الخالص وقتها أن الحركة تأتى من العالم الخارجى لتصل لعقول النوع البشرى الذاتية، بينما افترضنا أن الكون أو الطبيعة خالية من الروح والمعنى والدلالة. وأخيرًا، ففى العقود القليلة التى أنهت القرن العشرين، بدأت قصة العالم التى سردها العلم فى الانهيار لتعلن عودة تجريبية مترددة لكن مؤكدة لمزيد من الرؤية الروحانية للعالم. لنعود من جديد لندرك الكون كشىء قابل للفهم ومقدس.

(*) صعود وهبوط الرؤية المادية وليس صعود وهبوط العلم.

وعلى أية حال، فإن مثل هذه الاستعادة الروحانية للعالم تختلف عما كان سائداً بالعصور الوسطى. فبدلاً من الرؤية الكنسية الهرمية الصارمة، تبنت الرؤية الجديدة للعالم الكون ككون واع يتضمن وينتج عمليات ذكية. والذكاء الواعى شىء يمكن تمثيله بأن نظام العالم (الطبيعة) يحوى أنظمة من الذرة إلى المجرة تستطيع أن تحمى نفسها.

وفى القرن الحادى والعشرين أصبحت هذه الرؤية واسعة الانتشار والقبول وأصبحنا نرى أن للكون وجهين: وكلاهما حقيقى. فللكون وجهه الموضوعى وهو الشكل المناسب للبحث العلمى. ولكن هناك اعتباراً كبيراً أيضاً للوجه الآخر الذاتى، والذى يمكن أن نفهمه ليس فقط من زاوية العلوم الاجتماعية ولكن أيضاً من خلال أشكال البحث الحدسى. ومثل هذا البحث الحدسى - كما فى علم النفس عبر الأشخاص (التفاعلى)، مثلاً: Transpersonal Psychology يتضمن بصيرة وإلهاما متبادلا من شأنها أن تعبر الحدود التقليدية للأنظمة الفيزيائية إلى ما وراء الطبيعة أو الثقافة على أسس دينية. وكل من الشكل الداخلى (الذاتى) والخارجى (الموضوعى) وجهان لكون واحد وكلاهما نأخذه فى الاعتبار على نفس القدر من الأهمية لفهمه وتقديره.

وهذا الفصل يتتبع تطور نظرة الغرب للعالم من العصور الوسطى مروراً بالثورة العلمية وحتى انهيار النظرة المادية للعالم - (وليس انهيار العلم) - وذلك بنهاية القرن العشرين. وبدأنا آخذين فى الاعتبار الناحية التاريخية وكيف حلت النظرة العلمية محل القرون الوسطى، والتى يمكن أن نقيمها فى حدود نظرة العلم للعالم. أما الفصول التالية فستكتشف الأبعاد المتعددة للنظرة الجديدة الناشئة للعالم.

رؤية القرون الوسطى

كانت نظرة الغرب لمكانة الإنسان - عبر القرون الوسطى - تسيطر عليها وتمليها الكنيسة الرومانية الكاثوليكية، ولفهم هذه الفترة يمكن الاطلاع على العمل الفلسفى الشامل لعالم اللاهوت Thomas Aquiras من خلال كتاباته بالقرن الثالث عشر.

ولآلاف السنين - حتى بدايات القرن السابع عشر - كانت تُدرَك الأرض على أنها مركز الكون، ومحاطة بسلسلة من الأجسام السيارة متحدة المركز والتى تؤلف معها السماء، والشمس، والقمر، والكواكب، والنجوم الثابتة، هذه المجموعة من الأجسام السيارة فى حركة محددة حول الأرض. وحركة هذه الأجسام كانت ثابتة، أزلية ويحكمها الله. وكان كل شىء فى الكون مدركا على أنه قدرى ومحتوم.

لقد كان لهذا البناء المعرفى للإنسانية أهمية مركزية وفريدة أو خاصة. إذ لم يكن الجنس البشرى يسكن العالم الذى هو مركز الكون فقط، ولكنه أيضًا يشكل نقطة ارتكاز فى منظومة هرمية واسعة الانتشار فى الواقع. وهذه المنظومة الهرمية تبدأ بالرب - على رأس قمة الهرم - وتمتد للأسفل لتشمل المخلوقات الأدنى والكواكب. وقد كان الإنسان مدركا أنه مسيطر على كل من الحيوانات ومملكة الأرض. والرب والملائكة من جهة أخرى يسيطرون على الإنسان. وفى هذا التسلسل الهرمى كان الإنسان فيه يخضع للكنيسة (التى يتعهدها الباباوات والأساقفة) والنساء والأطفال يخضعون للرجال. كل شىء منظم بعناية فى المنظومة الكلية وخاضع لطاعة الرب، حيث لا مجال للأسئلة فى هذا النظام الكونى، وفى الحقيقة كانت الكنيسة فى سبيل الحفاظ على سيطرتها تحاكم وتضطهد، من يعلن أسئلة عن قوانين الطبيعة والعالم الذى نعيشه.

وفى هذا العالم لم يكن للعلوم الطبيعية والنفسية معنى مدرك. فالظواهر الطبيعية كان يتم تفسيرها على أنها إرادة الرب. والعمليات الطبيعية كالطقس يمكن أن تفهم على أنها مستقلة نسبيًا عن الرب إلا أنها تتغير بسبب سيطرته وسيطرة الملائكة. أما السلوك الإنسانى فقد كان يفهم فى إطار مصطلحات خلقية ثابتة، من الطاعة الكاملة للرب إلى التأرجح والانحراف بفعل الشيطان وأعوانه، وبالتالى فمعنى سلوك الإنسان يقع فى إطار تخمينات دينية وخلقية، وليس مسببات نفسية دافعية.

مثل هذه الرؤية للعالم كانت ثابتة بشكل أساسى، فكل مستويات الواقع المتنوع كانت موجودة بشكل نهائى وثابت، كانت هناك مساحة ضئيلة للتجديد والتطور، فى هذه الرؤية للعالم كانت مملكة الإنسان هى مركز مملكة الرب. وتاريخ الإنسان

مقسم إلى ثلاثة أشكال: السقوط فى الخطيئة، ثم محاولة التخلص من الخطيئة، ثم النجاة. أما سقوط الإنسان فيعنى أنه وقع فى الإثم، بينما الحياة مع يسوع المسيح تسمح له بإمكانية التخلص من الخطيئة. وعندما ينحاز سلوك الفرد لتعاليم الكنيسة وإرادة الرب فإنه يمكن أن ينجو فى هذه الحياة.

وباختصار كان عالم العصور الوسطى يُفهَم ويُفسَّر بشكل أساسى فى إطار مفاهيم دينية، فالكون كله كان يحيا بشكل ثابت، الإنسان مركزه. وما يحدث بهذا الكون يجيزه ويدعمه الرب. كان للإنسان إرادة حرة عندما يختار الاستقامة، بما يتفق مع إرادة الرب. دون النظر للمسببات النفسية والاجتماعية والفلسفية فى سلوك الإنسان.

الثورة العلمية وتغييرها الجذرى الجديد لصورة العالم

عندما قامت الثورة العلمية فى القرنين السابع والثامن عشر، حدث تغير جذرى فى إدراك الإنسان للعالم، غير اتجاهه. ونتيجة لهذا أصبحنا نطل الآن من النافذة على كون مختلف عما كان يراه أسلافنا فى القرون الوسطى.

وقبل الثورة العلمية كان الكون يُدرَك على أنه مُفعَم بالحياة، ينفخ فيه الإله من قواه (وذلك على اختلاف المعبودات عند سكان أمريكا الأصليين أو الهنود الأوروبيين أو الهنود). وكان للكون أيضًا بناء هادف، حيث يكشف ويعكس فى كل تفاصيله عمل الإله، وكانت تفسر الأحداث على أنها بغرض من الإله. وكان الناس يتفاعلون مع الأحداث فى علاقة يشوبها الخوف، ويعتقدون أنهم يمكن أن يغيروا الأحداث من خلال بعض السلوكيات الدينية كالطقوس الراقصة، والأدعية، وذبح الحيوانات. وظلت بعض الثقافات على حالتها هذه حتى القرن العشرين وذلك بغرب أوروبا، حتى تلاشت هذه النظرة بحلول النظرة العلمية، حيث تبنت هذه الثقافات النظرة المادية والتكنولوجية للعالم. وحتى يتطور العلم لابد أن يفصل نفسه عن عقيدة كنيسة العصور الوسطى. حيث كانت تقدم الثورة العلمية طريقة جديدة فى النظر للعالم فى البحث عن المعرفة الصادقة.

إن فهم العالم لم يعد ذلك الفهم الكونى السابق. فالمعرفة تكتسب بالبحث الحر المفتوح المتصل بالناس القائم على المعنى. وكان للملاحظات الحسية الأولوية على الاستدلال النظرى الذى تدعمه الكنيسة لفهم العالم الطبيعى. وتفصل الملاحظة التجريبية المباشرة سيطرة الكنيسة على المعرفة. وهكذا تم تجريد العالم من هذا الشكل الروحانى، وإعادة تشكيله بشكل طبيعى واكتشافه وتفسيره فى مصطلحات ميكانيكية. وحل محل النظرة القدرية للعالم قوى فيزيائية تخضع لقوانين رياضية دقيقة مثل الجاذبية والكهرومغناطيسية. وتم التخلى عن النظرة القصدية فى العالم بسبب ثلاثة تغيرات تمثلت فى:

- ميكانيكا نيوتن التى وضعت الطبيعة فى قالب آلى منتظم - كما لو كانت الطبيعة آلات ميكانيكية ضخمة - تتبع قوانين ميكانيكية صارمة ومحددة. وطبقًا لمذهب الربوبية اللاهوتى المعاصر آنذاك (الذى كان شائعًا بين الآباء الأمريكان المؤسسين له)، بدأ الرب هذه الآلية الكونية الكبيرة - بعد إعطاء الدفع الأولى - وبالرغم من ذلك سار الكون فى طريق آلى محدد، ويمكن تفسيره بواسطة قوانين رياضية خالصة.

- نظرية النشوء والارتقاء لداروين والتى فسرت نشأة الأنواع فى مصطلحات تتضمن عمليات آلية من التغيرات الإحيائية العشوائية المفاجئة(*) وهذه التغيرات (الطفرات) كانت بمثابة سلوك تكيفى للتغيرات البيئية الحادثة فى بيئة الكائن الحى. وقد ظهر هذا الارتقاء فى أشكال معينة من سلالات حيوانية أدت لبقائها واستمرارها. وهكذا فلا يوجد نظام ضمنى مضطرد يؤدى لتطور أكثر تعقيداً لأشكال الحيوانات عبر العصور.

- وأخيراً، فرويد الذى اختزل كل مساعى الإنسان لأجل صقل وتهذيب أو تسامى(**) التعبير عن الطاقة الجنسية المحجوبة والغرائز العدوانية التى تبحث عن الظهور.

(*) تغير إحيائى افتراضى مفاجئ يحدث فى مواليد جديدة مختلفة عن الأبوين: Mutation المنتجين اختلافًا أساسيًا وذلك بسبب تحولات طارئة على الكروموزمات (الصبغيات) أو على المورثات (الجينات) - وتسمى طفرة. (المترجمة)

(**) التسامى يعنى تحويل الطاقة عن هدفها البدائى لهدف أسمى أخلاقى أو ثقافى. (المترجمة)

وعليه فالفن والأخلاق والدين يمكن تفسيرها فى مصطلحات من الصحة النفسية أو المرض النفسى كقوى محركة تتضمن هذه الدوافع اللاشعورية المستترة.

وفى نفس هذا الوقت الذى سادت فيه الرؤى العلمية التى جردت الطبيعة من الغائية، ظهرت ثورة علمية تكنولوجية قادت العالم لآفاق بعيدة من التقدم. وظهرت الاكتشافات التى شكلت الحياة الحديثة حيث الكهرباء والهاتف والمذياع والتلفاز وآلة الاحتراق الداخلى (السيارة)، والطائرة والتى انبثقت جميعها من فهم علمى معين وتفسير معين للطبيعة. وكذلك شفاء أو علاج الأمراض والتخلص من أسباب العدوى، والتى أدت لزيادة متوسط عمر الإنسان خلال الثلاثة عقود الماضية. وعلى الرغم من هذه الثورة التكنولوچية التى يسرت حياة الإنسان وساعدته على المزيد من التوافق، ظهرت النظرة المادية للعالم التى جردت الطبيعة والعالم الخارجى من دلالاته الروحانية.

ولفهم الثورة العلمية بشكل أشمل، فمن الأجدى أن نتوقف عند مؤسسيها الأساسيين بشىء من التفصيل.

كوبرنيكوس

لقد قاد حدس كوبرنيكوس - أكثر من أى شىء آخر - إلى تغير جوهرى فى رؤية العالم بالقرون الوسطى وذلك بالنصف الأول من القرن السادس عشر. فحتى عهد كوبرنيكوس تبنت الإنسانية فكرة مركزية الأرض، حيث تتعاقب النجوم والكواكب السيارة فى دورات حول الأرض. فلأكثر من ألف عام، فسر بطليموس(*) وخلفاؤه حركة الكواكب بطريقة معقدة ومركبة اعتماداً على نظام رياضى ملغز مثل فلك التدوير المصغر والمكبر(**). وكذلك الناقلات والمعدلات والقرص اللامتراكز(***). وقد وصف

(*) بطليموس عالم الفلك والجغرافيا الذى سطع نجمه بالإسكندرية (١٢٧-١٥١ب م).

(**) فلك التدوير: دائرة صغيرة يدور مركزها على محيط دائرة أكبر منها Epicycles.

(***) القرص اللامتراكز: المنحرف عن المسار الدائرى أو المركز الهندسى Eccentrics (المترجمة).

كوبرنيكوس هذا التغير للعالم بأنه محدود ويشبه الوحش الممسوخ، وصرح أن الكون يمكن تفسيره فى مصطلحات أبسط وأسس رياضية أكثر اتساقًا. وعليه فقد حول كوبرنيكوس هذه الرؤية المركزية للعالم وطورها فى نظام مركزى شمسى؛ فالأرض تدور حول محورها والكواكب تدور حول الشمس وكذلك الأرض مرة كل عام. وقد فسرت هذه النظرية الحركة الظاهرية للنجوم والكواكب بطريقة أبسط، وبأسلوب أكثر اتساقًا وإحكامًا. وقد ظلت الكنيسة لمئات السنين سواء البروتستانت (خاصة مارتن لوثر) ثم الكاثوليك تدين نموذج كوبرنيكوس كشكل من أشكال تدنيس المقدسات؛ حيث أنزلت رؤيته الأرض من مرتبتها المركزية. فلم تعد الأرض ولا الإنسان مركز خلق الرب وخطته أو تدبيره للخلاص. حيث إن رؤية الأرض بعيداً عن الدراما المركزية، وعلى أنها مجرد كوكب سيار مثل باقى الكواكب، كان ينظر إليه كنوع من الإلحاد. وبعد أكثر من مائتى عام تالية، بُرئت وحميت رؤية كوبرنيكوس للعالم، وبدأت معها رؤية العصر الحديث للعالم وللأرض كجزء صغير من كون واسع وفسيح.

جاليليو

فى عام ١٦٠٩ وجه جاليليو تليسكوبه المصمم لتوه نحو السماء. وقد شاهد شيئًا أشبه بفوهة بركان وجبال على سطح القمر، كما شاهد أربعة أقمار تدور حول المشترى، فى مواجهة كوكب الزهرة، وعدداً كبيرًا لا يمكن تصديقه من النجوم فى درب اللبانة(*). ووجود مثل هذه الفوهات والجبال على سطح القمر تعنى أن الأجسام السماوية ليست تامة، كما أنها ليست ثابتة وغير قابلة للتغير، حيث كانت هذه هى الرؤية الأقدم للسماء والمتوارثة من عهد أرسطو وأفلاطون. والأقمار السيارة حول المُشترى والمواجهة للزهرة تؤكد بقوة النظرة الشمسية المركزية لكوبرنيكوس لفهم علاقة الأرض بالسماء. وأكثر من هذا فإن وفرة نجوم درب اللبانة تقترح كونًا أوسع بكثير مما كان متخيلاً سابقًا.

(*) المجرة أو الطريق اللبنية

وهكذا فملاحظة واحدة بسيطة من جاليليو تحدت جذريًا ونقضت رؤية القرون الوسطى للعالم. وربما يرجع السبب فى هذا إلى أن رؤية جاليليو للكون قامت على الملاحظة البسيطة، وليس على تشريع الكنيسة. وقد كانت هذه الحقيقة الأساسية للثورة العلمية، أن نفهم الطبيعة فى إطار مصطلحاتنا الخاصة بدلاً من إملاءات الكنيسة فيما وراء الطبيعة. ومنذ عهد جاليليو فصاعداً بدأ البحث فى الطبيعة من خلال الملاحظة الحسية المباشرة بدلاً من الاستدلال النظرى للطبيعة والذى كان سائداً بالقرون الوسطى. وأصبحت التجربة الحسية هى الرؤية العلمية المسيطرة لأكثر من أربعمائة عام مضت.

ديكارت

لقد بادر جاليليو فى عملية سلب الطبيعة من أية مساهمات واعية، كوجود غرض أو هدف فى أى مكون بالطبيعة. وذلك من خلال البحث فى فهم الظواهر الطبيعية فى إطار مصطلحات من السببية المادية والقوانين الرياضية. وقد أكمل ديكارت هذه العملية بمفهوم راديكالى ثنائى بين المادة والعقل. وقد تم إدراك العالم الخارجى على أنه خال من الحياة ويتكون من مادة غير واعية ممتدة فى الفراغ. ليس لها غرض أو هدف. والعقل على الجانب الآخر، منفصل بشكل راديكالى (جذرى) عن العالم الخارجى، وهو مادة مفكرة غير ممتدة فى الفراغ.

وبالنسبة لديكارت فإن الاستدلال أو التفكير وسيط جوهرى أو أساسى للمعرفة الإنسانية. فالاستدلال الإنسانى فقط، هو الذى يدفع أو يساعد الملاحظة التجريبية والتى تقدم فهما لا يخطئ للطبيعة العاملة. وفيما مضى كانت رؤية البابا فى الكتاب المقدس معصومة من الخطأ. وبالنسبة لديكارت، لا يزال الرب موجوداً، ولكن كوجود غامض ومجرد ومستنتج من الكون. ويشكل الذكاء المجرد - فقط - أساساً لفهم العالم.

وقد يكون المضمون العميق لتفكير ديكارت فى الرؤية العلمية الحديثة للعالم هو الفصل الجذرى بين العقل الذاتى والطبيعة الموضوعية. فلم تعد الإنسانية تفتن بالعالم،

حيث أصبحت الطبيعة ظاهرة مادية محددة ليس لها غرض أو هدف، ومكان الفرضية الوحيد موجود بعقل الإنسان، والاستدلال مطلوب ليس فقط فى فهم الدين ولكن أيضًا فى فهم الكون نفسه. ومثل هذه الرؤية سيطرت على العلم واستمرت تطبيقاتها عبر أكثر من ثلاثمائة عام. وبتعبير "Richard Tarnas": إن ثمرة الثنائية بين المادة المنطقية والعالم المادى، هى العلم، حيث تضمن هذا قدرة العلم فى استخراج المعرفة من العالم، وفى جعل الإنسان سيد ومالك الطبيعة. (١٩٩١: ٢٨٠).

نيـوتـن

لقد أعد إسحق نيوتن سلسلة من القوانين الرياضية والتى بدت أنها تفسر كل الظواهر الطبيعية من أصغر مادة بالمعمل لأبعد كوكب موجود. فمن خلال قوانين الحركة الثلاثة التى تم وضعها، وكذا قانون الجاذبية الأرضية استطاع أن يصف حركة المد والجزر، ودوران الكواكب، وحركة القذائف، وحشدا آخر من الظواهر الطبيعية. وقد اقترحت اكتشافات نيوتن هذه أن العالم يمكن تشبيهه بماكينة معقدة، إنه عالم يتبع قوانين رياضية تسمح لنا بالتنبؤ بكل تفاصيل الحركة. لقد عززت نظرياته ظهور المادية وبزوغها وحتمية أن تصبح المادية بمثابة العمل المحورى للعلم لقرون تالية.

لقد أكد نيوتن نظرية ديكارت للعالم، كظاهرة مادية، يمكن تفسيرها فى مصطلحات منبثقة من قوانين منطقية، دون وجود نية أو قصد. ففى اعتقادهم أن الرب قد أنشأ هذه الآلية الكونية العظيمة ثم جعلها تعمل آليا من تلقاء نفسها. ذلك أن قانونًا رياضيًا أحاديًا يمكنه أن يحكم كلا من مملكة السماء والأرض. وهكذا فما قبل ديكارت ونيوتن كان عالم القرون الوسطى وما بعدهما تم التمييز بين ما وراء الطبيعة وعالم أو نظام الأرض الواقعى. فكل شىء عدا عقل الإنسان يتكون من أجزاء مادية تتحرك فى فراغ طبيعى لا نهائى ويمكن تفسيرها رياضيًا على أسس محددة وقليلة مثل القصور الذاتى، والكتلة، والجاذبية.

أما إيمانويل كانت فقد طور نظرتنا للعقل. فالعقل ليس متلق سلبيا للبيانات الحسية، وبدلاً من هذا فهو ينظم مثل هذه البيانات وفق قواعد أولية محددة. فالمعلومات التى نستقبلها من خلال حواسنا لا تدرك بشكل مباشر بل يتم تنظيمها - أى يقوم العقل بتنظيمها - فى فئات من حيث المكان والزمان والسببية. وهذه الفئات بالتالى لم تأت من الخبرة ولكن من جزء من العقل ناشئ من بنية العقل السابقة للخبرة. وعليه، فكما يذكر كانت نحن لا ندرك أبداً أو نفهم العالم كما هو حقيقة. فنحن لا نستطيع أن نعرف الأشياء كما هى، وبدلاً من هذا فنحن نفسر خبرتنا فى إطار الأبنية المعرفية والمعيارية سابقة الوجود والتكوين. وبإيجاز، فقد كان كانت أول من اقترح بالقرن العشرين أن المعرفة عملية تأويل أو تفسير (وليس رسالة سلبية يتلقاها العقل كما هى). فالعقل الإنسانى لا يستطيع أن يفهم العالم بشكل مباشر، فخبراته تصمم وفق تنظيم العقل الداخلى الذاتى.

وقد اعتنقت المبادئ أو الأسس الحديثة من علوم الاجتماع لفيزياء الكم وجهة النظر الأساسية هذه لكانت. فالعالم فى جوهره بناء قابل للتفسير. ومعرفتنا عن العالم تعكس تفسيرنا له بالأساس. وقبل كانت كان الافتراض الأساسى من الإغريق إلى ديكارت هو أن معرفتنا عن الكون تعكس الواقع بشكل مباشر وتعكس الوجود الفعلى. ومع ثنائية ديكارت بين العقل الذاتى والمادة الموضوعية تم فصل الإنسان عن طبيعة الوجود. وجاء كانت فوسع الفجوة؛ حيث فصل الإنسان عن الطبيعة بمعنى معرفى(*) فنحن لا نستطيع أن نعرف الطبيعة كما هى بمفرداتها. نحن فقط نستطيع أن نعرفها عن مسافة محددة تتمثل فى تصنيفاتنا الإدراكية وفق ترتيب خبراتنا. (علم الوجود يشير لنظريات عن طبيعة الواقع، بينما تشير نظرية المعرفة لتفسيرات حول مصداقية المعرفة المكتسبة عن الواقع).

(*) فصل بين علم الوجود (Ontology) وعلم المعرفة (Epistemology).

داروين

إن نظرية النشوء والارتقاء لداروين دحضت فرضيتين أساسيتين شكلتا رؤية الإنسانية للعالم بشكل أساسي قبل عهد الثورة العلمية وهما: أن ارتقاء الأنواع من الميكروبات للإنسان محدد بشكل مسبق خارج نطاق بيئة الكائن، وأن الإنسان كائن فريد في وضعه حدده الرب بشكل منفصل عن المملكة الحيوانية. وبإيجاز، فإن نظرية داروين للانتخاب الطبيعي افترضت وجود آليات محددة كنموذج للارتقاء. وهكذا فظهور أنواع جديدة كان نتيجة للانتخاب الطبيعي لكم الأحياء المتنوع بشكل عشوائي وبشكل يسمح بالتكيف مع البيئة. وعندما يمنح التنوع تقدمًا ولو بسيطًا لأعضاء بعينها في سباق الحياة سواء بين أعضاء نفس النوع أو بين الأنواع المختلفة - وهؤلاء الأعضاء منحهم تقدمهم عن الجماعة متوسط حياة أطول وذرية أكثر وإنتاجية أسرع وبإيجاز، فالأنواع الأكثر تكيفًا تبقى والأقل لا تستقر. وعبر قنوات زمنية طويلة، فسر الانتخاب الطبيعي لهذا الكم المتنوع من كائنات أكثر قدرة على البقاء وأكثر ملاءمة للتغير، وأسفر عن وجود أنواع جديدة دون الرجوع لوجهات نظر خارج نطاق الطبيعة.

وهكذا فسرت هذه العملية ظهور الإنسان كنوع مختلف عن سائر الأنواع الأخرى. فالقدرة العقلية للإنسان تختلف في درجتها عن قدرات الحيوان. فالإنسان أكثر تطوراً عن أسلافه من الأنواع الأخرى، ولم يعد الإنسان مخلوق الرب الخاص المقدس كما كان ينظر له في القرون الوسطى إذ أصبح أعلى كائنات المملكة الحيوانية تعقيداً في سلسلة طويلة من التطور المحكوم بقوانين رياضية وطبيعية صارمة (أو محددة). وما سبق داروين فكرة أن الإنسان هو مخلوق الرب المركزي الفريد من نوعه. وماتلا داروين هو أن الإنسان وعقله جاء نتيجة سلوك تكيفي متقدم من أسلاف أقل تقدمًا.

فرويد

ذهب فرويد بعيداً عن فكرة الإنسان ذي الامتياز التي كانت سائدة من عهد الإغريق وحتى القرون الوسطى. حيث فسر كفاح الإنسان الأخلاقي من أجل القيم

والأخلاق، ومجهوداته الفنية وإبداعه الثقافى، كحيل دفاعية أو نوع من أنواع التسامى والإعلاء، لإشباع غرائزه الفطرية الأساسية الملحة والمتمثلة فى الجنس والعدوان.

وكما فعل داروين، رأى فرويد النوع الإنسانى كأكثر كائنات المملكة الحيوانية مرونة، وتحركه دوافع عدوانية وجنسية. وبالتالى فالحضارة هى القشرة الخارجية التى تطورت من هذه الدوافع البدائية الجنسية والعدوانية، ووظيفة الشعور هو حماية الإنسان من هذه الدوافع غير المقبولة والتى يعبر عنها الأطفال والحيوانات بحرية.

وأخيراً، فلتلخيص رحلة من ثلاثة قرون، نقول: حط كوبرنيكوس من مكانة الإنسان المميزة فى الكون كمركز لهذا الكون، عندما أثبت أن الأرض هى واحد من الكواكب السيارة حول الشمس. ثم ساعد ديكارت فى فصل الإنسانية عن الطبيعة، باقتراح بنية معرفية تفصل العقل الذاتى عن العالم الآلى غير القصدى. ثم أثبت كل من جاليليو ونيوتن هذه البنية المعرفية ببنيتهما الرياضية عن الكون، والتى كشفت عن كون يعمل كما الآلة الضخمة. ثم جاء داروين فيما بعد فقلص مكانة الإنسان بالكون عندما أظهر أن النوع الإنسانى ما هو إلا أكثر كائنات المملكة الحيوانية تعقيداً، فى سلسلة تطور تحكمها قوانين آلية عشوائية. وأخيراً فرويد، الذى ضخم فكرة أن الإنسان كائن حيوانى فى طبيعته الأساسية، عندما اقترح أن أخلاق الإنسان وإبداعه وطموحه الروحى ما هى إلا تسام أو إسقاط يقوم بهما العقل الواعى للحفاظ على الغرائز الملحة وغير المقبولة مجتمعياً.

انهيار الرؤية العلمية للعالم فى القرن العشرين

على الرغم من أن المادية والتجريبية التى سيطرت على الرؤية العلمية للعالم استمرت فى التأثير بقوة فى المجتمع المعاصر خلال القرن العشرين، إلا أن هذه الرؤية العلمية للعالم – وليس العلم فى حد ذاته – بدأت تنهار. وقد حدث هذا بطرق متعددة وبمقدمات مختلفة. (تفاصيل هذا ستناقشها النقاط التالية – إجمالاً ثم تفصيلاً، كما يلى):

١- لقد فشلت الفيزياء الحديثة فى تقديم أساس واضح ومفهوم ومنطقى لفهم الكون. حيث قاد مضمون نظرية الكم ونظرية النسبية لتناقض وإرباك استغلق على العقل المنطقى فهمه، مقارنة بالفيزياء السابقة لهما.

٢- إن الحدود الفلسفية للعلم ولفهم العالم، كانت مقنعة عندما أشار إليها الفلاسفة، مثل توماس كوهن فى كتابه المشهور "بنية الثورات العلمية" عام ١٩٧٠.

٣- كذلك فإن الافتراضات الميتافيزيقية الجوهرية الأساسية عند رؤية العلم للعالم قد تم فحصها والبحث فيها، خاصة فيما يتعلق بالمادية والميكانيكية والاختزال والتجريبية الصارمة الثابتة حيث تم نقدهم بوضوح.

٤- إن العلم والتكنولوچيا - برغم كل مميزاتها - قد أديا إلى سقوط اجتماعى خطير - حيث تجرد الإنسان وانسلخ من صفاته الإنسانية، وهذه الظاهرة قد ظهرت بشكل واسع وتعرضت لنقد كبير من إريك فروم إلى چورج أورويل.

٥- قاست الأرض من سقوط بيئى حاد: مثل تلوث الهواء، والماء، والتربة، وتراكم المخلفات السامة، والتسخين العالمى أو ارتفاع درجة الحرارة على مستوى العالم، والتصحر، وفقد بعض الأنواع من الكائنات الحية، وأخيراً الانهيار (التمزق) العميق للنظام البيئى لكوكب الأرض. وكل هذا الدمار لم يكن مقصوداً، ولكن كانت له تبعاته المتزايدة والخطيرة بسبب المطاردة الشرسة للتكنولوچيا والمادية الصارمة وتأثيرها على الطبيعة.

١- انهيار الأسس السابقة فى فهم الكون

إن نظرية النسبية وميكانيكا الكم، المدروسة فى العقود الثلاثة الأولى بالقرن العشرين - أضعفت بشكل جذرى يقيننا الذى استمر طويلاً عن نموذج نيوتن فى تفسيره للواقع. فكل مُسلَّمة أو فرضية فى الميكانيكا القديمة، وكل عنصر ولو بسيط يفسر رؤينا للعالم، قد تم طرحه جانبًا. فبدلاً من أن تكون الذرة أصغر مكون فى العالم، وهى مكون صلب غير قابل للانقسام لما هو أصغر منه، أصبح أصغر شىء فى العالم

هو الموجات المؤتلفة عشوائيًا، فيما يعرف باحتمالية الموجات "Probability waves". كذلك فالزمان والمكان لم يعدا مستقلين تمامًا. وبدلاً من هذا فقد يتحولا بشكل نسبى لمادة. فالزمان والمكان يمكن أن يمتدا أو يتقلصا إعتماداً على السرعة النسبية للضوء. والسببية الميكانيكية "Meohanistic Causality" التى كانت سائدة لثلاثة عقود سابقة قد تم نقضها بالارتباطات اللامحلية "Nonlocal Connection" بين الأشياء التى تبدو ظاهريًا بعيدة. (يحدث ذلك عندما يتغير جسيمان منفصلان بنفس الطريقة وفى وقت واحد دون أى انتقال بينهما أو تدخل سببى).

وربما يكون الشىء الأكثر أهمية أن الملاحظة الموضوعية نفسها أصبحت محل اختبار. فملاحظة الجسيمات دون الذرية لا يمكن أن تحدث بدون التأثير فى الطبيعة الفعلية التى نراها. فكلما اقترب الملاحظ من ملاحظة سرعة حركة الجسيمات، كلما قلت احتمالية معرفته لموقع هذه الجسيمات؛ إذ هناك احتمال محدد ليكون الشىء فى موقع معين. وهكذا فإن عدم التأكيد يأتى من عملية الملاحظة نفسها، ومن موقع المُلاحظ فيها. وفى تحد لغموض فيزياء الكم، ذكر أينشتين: "إن كل محاولاتى بمثابة تهيئة لوضع أسس نظرية لمفاهيم فيزيائية قد انهارت تمامًا، كما لو انتزعت الأرض من أسفلك، فلا أساس ثابت يمكن أن تراه فى أى مكان، وعليك وضع هذا البناء". (Tranas 1991, 356).

وبإيجاز، فإنه نتيجة لنظرية النسبية وميكانيكا الكم، أصبح عالم نيوتن وديكارت المنطقى والمنظم غير واضح ومبهم. وأصبحت قدرة العلم فى فهم الأسس المنطقية للطبيعة وللواقع محل تساؤل، فى ضوء المفاهيم التى اقترحتها النظريات الحديثة، وهى: الفضاء المقوس بفعل الجاذبية، والأشياء التى لم تعد أشياء بل هى نماذج من الموجات، والجسيمات الأولية التى لا تأخذ شكلاً فى أثناء ملاحظتها، والجسيمات التى يؤثر بعضها فى بعضها عبر المسافات البعيدة دون أى اتصال سببى معروف، فبدا الواقع غير محكم البناء وبالتالى غير مفهوم فى عقل الإنسان كلية. وأصبح هدف الثورة العلمية هو أن تقدم فهمًا منطقيًا ومتسعًا لرؤية الكون التى انهارت؛ حيث لم يصبح العالم غريبًا فحسب، بل وأكثر غرابة عن ذى قبل.

٢- الحدود الفلسفية

إن قدرة العلم فى تقديم رؤية حقيقية؛ لا نشك فيها عن الواقع، قد دحضها تماماً عمل توماس كوهن Kuhn فى ستينيات القرن الماضى. حيث كتابه بنية الثورة العلمية عام ١٩٧٠، حيث أقنع كوهن Kuhn العالم أن المعرفة العلمية قد أصبحت محل استهزاء وطمرت، وذلك فى إطار الافتراضات السائدة والمفاهيم الثابتة، والتى أسماها "Paradigms"(*). فالعلماء ينتجون التجارب ويجمعون البيانات، ويختبرون صحة فروض محددة، كل هذا فى إطار نموذج رئيسى لا يمكن فحصه ولا يمكن تغييره. وبدلاً من إخضاع النموذج نفسه للاختبار، قامت العلوم المعتادة إما بتجاهل أو بتقديم تفسير للبيانات المتعارضة بطريقة تثبت هذا النموذج. وعلى الرغم من أن التجارب العلمية والملاحظات تقودها البيانات التجريبية إلا أن البيانات نفسها كانت تنُقى بالمرور على هذا القالب أو النموذج العلمى الثابت. أما البيانات المتعارضة فقد تم تجاهلها أو تطويعها، حتى أصبح من المطلوب رؤية راديكالية لفحص هذا النموذج. وقد حدث هذا على سبيل المثال عندما أدت نظريات أينشتين العامة والخاصة لتجاوز ميكانيكا نيوتن، والتى سيطرت على الفيزياء لأكثر من مائتى عام.

وقد كان لنقد كوهن Kuhn مضامين بعيدة المدى. فلو أن المعرفة العلمية تاريخية بشكل أساسى - ومغموسة فى قوالب ثابتة لا يمكن دحضها - فإنها ستفقد ادعاءاتها لتكون مطلقة. إذ إن فهمنا العلمى للعالم مقيد بشكل أساسى بالفترة التاريخية التى نعيشها، وبالتالى فهو متغير. فالعلم لا يمكن أن يعطينا فهماً نهائيًا لا يرقى للشك عن حقيقة الواقع.

وهكذا فمع نقد كوهن Kuhn للمعرفة العلمية وفقد المنطقية التامة والفهم الواضح لفيزياء العالم، بزغت رؤية علمية جديدة متغيرة للعالم ظهرت فى النصف الثانى للقرن العشرين. فبينما ظل العلم قابلاً للتطبيق فى مجالات عدة بحياة الإنسان،

(*) قالب ثابت، مثال، نموذج.

فإن المعرفة العلمية أصبح ينظر إليها بشكل متزايد على أنها نسبية: نسبية بالنسبة للمُلاحِظ ونسبية بالنسبة لنماذج العلماء الثابتة، ونسبية حتى - اعتماداً على بعض النقد فى المجتمع الغربى - على أباطرة العلم وعلماء النفس والاجتماع ووجهتهم العقلية.

وبحلول النصف الثانى من القرن العشرين، لم يعد لرؤية نيوتن القديمة للعالم وميكانيكاه الخاصة وجود، وجاء عهد جديد، ما بعد عهد نيوتن، رؤية ما بعد الحداثة للعالم، والتى حلت محل الرؤية القديمة، وتركتنا فى نظام عالمى مستمر فى التغير، ويمكن تفسير تغيره هذا بسهولة أقل من ذى قبل. وبينما لا يزال العلم يمدنا بالتكنولوجيا المتقدمة المتنوعة والهائلة، إلا أن الصورة القديمة حيث الهدف من العلم تقديم تفسير دقيق حقيقى ثابت وكامل للطبيعة وللعالم، بدأت تتقهقر ولم تعد باقية فى الذهن.

٣- إخضاع الافتراضات الميتافيزيقية للعالم للاختبار

إن الرؤية العلمية السائدة للعالم والتى استمرت مقبولة بشكل واسع فى العالم المعاصر، قامت على خمسة افتراضات أساسية عن طبيعة الواقع. وهذه الافتراضات لم تعد مقبولة أو معترفا بها بين العلماء الآن. فهى فى الحقيقة أشياء ميتافيزيقية لا يمكن برهنتها. إلا أنها تخللت بعمق فى وعينا اليومى وإدراكنا للعالم. وفى الخمسين عاماً الماضية، اختبرت هذه الافتراضات بجدية وقُوِّضَ مضمون نظرتها العلمية للعالم، وليس العلم فى حد ذاته أو الطريقة العلمية. فما هى هذه الافتراضات العلمية؟

(أ) الثنائية: فى التمييز الحاد بين العالم الموضوعى والخبرة الشخصية.

يرجع هذا الافتراض لجاليليو وديكارت، ولا يمكن أن يستمر فى ضوء فيزياء الكم الحديثة. ففى فيزياء الكم، لا يوجد خط فاصل محدد يمكن رسمه بين عملية الملاحظة وما تتم ملاحظته. فالظاهرة مركبة ومعتمدة على الملاحظة التجريبية، فجسيم الكوانتم يدرك فى الوجود كنتيجة فقط لملاحظتنا له. أما النموذج القديم للإلكترون كجسيم

منفصل يدور حول نواة الذرة لا يناسب الظاهرة الفعلية، الآن. ففيزياء الكم ترى الإلكترون كموجات يتحدد موقعها بشكل احتمالى من خلال توزيعها. ولم يعد من الممكن أن نتحدث عن النظام الذرى فى عزلة، فقط باعتباره سلوكا أو رد فعل لترتيبات تجريبية محددة. وبإيجاز، فظواهر الكوانتم لا يمكن فهمها فى حد ذاتها ولكن فقط من خلال تفاعلها مع المُلاحِظ.

(ب) المادية: الكون المادى هو حقيقة الواقع المطلق المستمرة للنهاية.

إن ارتباطًا أساسيًا وجوهريًا بالمادية هو افتراضنا الذى نسميه الوعى "Consciousness" وهو ظاهرة مشتقة من عمليات عصبية فسيولوجية وكيميائية بيولوچية فى المخ، وكتوكيد ميتافيزيقى، على أية حال، لم تعد المادية قادرة على تفسير الوعى الإنسانى بشكل مناسب. ولتفسير الوعى فى إطار المادية علينا أن نفترض أن الحالات العقلية: الإحساس، الإدراك، العواطف، الدوافع، الرغبات، الأهداف، النوايا (أو المقاصد)، التفكير المنطقى، الإبداع، وأخيراً الإلهام، جميعها تخضع بشكل أساسى لعمليات فسيولوچية وهرمونية فى تشريح المخ.

وللاقتراب من هذه الفرضية لفحصها، نجد أنها غير ممكنة لسببين: الأول، لم يعد منطقياً أن نتخيل أن الظواهر العقلية ظواهر فيزيائية فقط، فالملاحظ للعمليات العقلية لم يكتشف لون الإحساس أو خبرة الحب أو الإلهام خلف الشعر. والثانى، أن عمليات المخ والعمليات العقلية لا تتطابق دائمًا. فعمليات المخ تحدث فى جزء من مليون من الثانية، بينما تتطلب الأفكار والمشاعر ثوانٍ كاملة حتى تحدث. ومهما تكن الأفكار والمشاعر، فإنها فى نهاية الأمر أحداث إضافية لعمليات مجهرية (تحدث فى جزء من مليون من الوحدة) – للمخ الفيزيائى.

وأكثر من هذا فالوعى كما نخبره بشكل شخصى يبدو مترابطًا ومستمرًا. فالأفكار والمشاعر المتباعدة تطمر فى تيار الوعى، بينما أحداث المخ الفيزيائى سريعة وغير متصلة أو مترابطة. وما يحدث بالوعى الشخصى لا يمكن تحديده ورسمه بالمخ الفيزيائى بطريقة مباشرة ويمكن ملاحظته، كأن نعقد ارتباطات محددة بين حالات عقلية (كالخوف مثلاً) وأجزاء تشريحية بالمخ. إن الوعى بشكل عام، يبدو كظاهرة

عالمية، ولا نستطيع أن نضاهيها بأجزاء محددة بالمخ، أو بملايين العمليات العقلية الإلكتروميكانيكية المختلفة والتى تحدث من لحظة لأخرى.

(جـ) الاختزال: إن الأجزاء المكونة لأى نظام هى التى تشكل الواقع فى أساسه.

الاختـزال يشـيـر إلى أن كل الظواهر يمكن تفسيرها فى إطار عناصر ميكروسكوبية وعمليات على مستوى مادى (مفترض على مستوى التفاعلات الذرية). بينما تحليل الوجود المركب أو المعقد مثل الخلية فى إطار عمليات ذرية وبيوكيميائية يمكن أن يكون مفيداً، إذا افترضنا أن الخلية ليست أكثر من تتابعات معقدة من عمليات بيوكيميائية، متجاهلين ظهور نماذج جديدة من السلوك على مستوى أعلى من التعقيد. ومثل هذا التجاهل كان أساساً فى ظهور نظرية النظم الحديثة، وتشير إلى أن الكل شىء فريد ولا يمكن تفسيره فى إطار أجزائه، فالكل مختلف عن مجموع أجزائه. ومعظم العلماء المعاصرون لا يشكون فى مصداقية نظرية النظم.

(د) الآلية: كل الظواهر الطبيعية، بما فى ذلك الظواهر ذاتية التنظيم يمكن تفسيرها فى إطار العمليات الميكانيكية الآلية والسببية.

هناك العديد من الأشياء تم تفسيرها فى إطار الميكانيكية الصارمة، إلا أن هذا التفسير لم يعد قادراً على الاتساق معها. فعلى سبيل المثال، حاولت النظرية الداروينية الكلاسيكية تفسير ظهور أنواع جديدة من الأحياء بشكل مفرد فى إطار الطفرات وعمليات الانتخاب الطبيعي. وهذه الطفرات أو التغيرات الأحيائية كانت بمثابة التغيرات التكيفية للكائن من أجل بقائه حياً فى بيئته. وهذه التغيرات الأحيائية (فى الكائنات الحية) تحدث عشوائيًا وتقترن بالانتخاب الطبيعى ومسئولة عن كل التغير التطورى. وعلى الرغم من إنكار عدد قليل من علماء البيولوچيا للدور المهم الذى يمكن أن تلعبه التغيرات الچينية والانتخاب الطبيعى فى تطور أشكال جديدة من الأنواع الحية، فإنه من الصعب تفسير الظهور المفاجئ لأنظمة فرعية جديدة مثل العين – أو كائنات جديدة بأكملها من خلال عمليتين مفردتين كالظهور المفاجئ للزواحف المجنحة، على سبيل المثال، والذى يتضمن أكثر من رباط تشريحى للعديد من الچينات خلال عملية التغير

الأحيائى. فهو يتضمن عددا كبيرا من الأربطة التشريحية المتسقة للكائن ككل، (فظهور الزواحف المجنحة مثلا، يعنى أعضاء حسية مختلفة ورؤية مختلفة، وحصة مختلفة من الوزن تميزها عن الزواحف العادية وليس فقط ظهور الأجنحة). وهكذا فالعديد من التغيرات تحدث بشكل متسق مع بعضه البعض ومترابط، ولا يمكن تفسيره بسهولة بطريقة آلية.

إن النموذج الميكانيكى الآلى الصرف يصعب عليه أن يفسر التكوين التشكيلى للحيوان ونمو خصائصه من وقت تكوينه كبويضة مخصبة. وفى النمو المبكر للجنين بالرحم نجد أن نمو الإنسان والشمبانزى والخنزير يسير بنفس الطريقة. وفى الحقيقة فإن شفراتهم الچينية متطابقة بنسبة ٩٩٪، والسؤال إذن، هو كيف تنمو هذه الكائنات لتعطى أشكالاً مختلفة؟

يدعى علماء البيولوچيا الجزيئية أن عمليات التكوين البيولوچية يمكن تفسيرها بشكل جوهرى فى ضوء عمل چينات معينة وتوقف عمل چينات أخرى. وعلى أية حال، فلأكثر من أربعين عامًا لم ينجح هؤلاء العلماء فى برهنة ادعائهم هذا. ولكى نكون متأكدين فإن تفسير الوظائف الچينية يتم ببطء وبالتدريج، فهم يحددون أى شكل من المادة نحتاجه لنسيج أو عضو معين، وأية كمية نحتاجها، وما الوقت المناسب لهذا، والنظام الذى تسير فيه عناصر بعينها ومتى تعمل ومتى تتوقف. وعلى أية حال فإن الوظيفة الچينية، لا يمكن أن تفسر كلية الظهور النهائى لعضو معين، بمعزل عن النظام الكلى للكائن العضوى. وهكذا فلم تستطع بعد البيولوچيا الجزئية أن تفسر كلية تكوين الأعضاء، وأنظمة العضو، أو الكائنات العضوية ككل من خلال عمليات آلية صرفة. وإمكانية هذا فى المستقبل لا تزال محل جدال.

(هـ) الغرضية غير موجودة فى الطبيعة

بالنسبة للنظرة العلمية التقليدية للعالم تعد التفسيرات الغائية - التغير فى ضوء الهدف أو الغاية - وهم وخداع ومسألة غير علمية. فكل الظواهر يمكن تفسيرها فى ضوء التحليل السببى القائم على عمليات توازن آلية بين العناصر المختلفة.

إلا أن سلوك الإنسان لا يمكن تفسيره بشكل مناسب دون الاستعانة بالغرضية أو القصدية. (وقد حاول عالم النفس السلوكي الراديكالي ب.ف. سكنر أن يستغني عن القصدية في تفسير سلوك الإنسان إلا أنه فشل). وإذا كان الجنس البشري جزءا من الكون أو الطبيعة، فإننا لابد أن نستعيد التفسيرات الغائية، على الأقل لتناسب تفسير سلوكيات الإنسان. والبديل الآخر لهذا هو أن تقع في ازدواجية متطرفة تفصل السلوك الإنساني عن باقي الطبيعة.

إن مبدأ التشابه مع الإنسان (على الأقل في شكله القوى) يقترح أن الإنسان وكذلك الحياة بشكل عام، لم يظهرا في شكلهما الأول - إلا بعد نمو الكون الفيزيائي وحدوث الانفجار الأعظم، وحدوث انسجام بين الأجزاء، وقدرة على الاحتمال والمقاومة. وعلى سبيل المثال، نجد أن معدل تمدد الكون ثانية واحدة بعد الانفجار الأعظم، ولو أن أحد أجزاء الكون قل عن هذا المعدل ولو بمقدار جزء من الكدريليون(*)، فإن الكون سينهار. ولو كانت قوة الذرة القوية أضعف مما هى عليه بالفعل ولو بدرجة صغيرة جداً، فسنحصل على الهيدروچين فقط بالكون. ولو كانت أقوى مما هى عليه ولو قليلاً، فإن الكون سيتكون من الهيليوم فقط. وبالتالى فالكون كله يبدو وأنه مصمم لإنتاج النجوم والمجرات وحياة مضطردة نحو المزيد من التعقيد. والاستجابة المثلى لهذا هى أن كوننا واحد من أكوان عدة. وتبقى نظرية الأكوان المتعددة فرضية وفكرة نظرية حدثت الحياة بإحداها صدفة - ويبقى هذا مجرد تأمل من الصعب برهنته علمياً.

٤- السقوط الاجتماعى

إن مشكلات الرؤية العلمية للعالم استمرت فى النمو بشكل يفوق النظرية إلى التطبيق. وهذا ينبع من التكنولوچيا. فبحلول منتصف القرن العشرين، ظهر العديد من النقد الاجتماعى الذى ينتقد التكنولوچيا بعنف، والتى جردت الإنسان من صفاته

(*) الكدريليون: رقم مؤلف من واحد وأمامه ١٥ صفر بأمريكا وفرنسا، ٢٤ صفر ببريطانيا وألمانيا. (المترجمة).

الإنسانية، إذ جعلته كجزء من آلة وبمنأى عن الطبيعة والآن أصبح كثير من بيئة الإنسان على درجة من القبح والآلية والرتابة. وبدا العديد من مظاهر الحياة الحديثة كوسائل الإعلام مضل ومحرف ومحول للإنسانية عن ارتباطها الأساسى بالأرض. وبالمزيد من المرونة والتنامى والتقدم للاكتشافات التكنولوچية - حيث تحولنا فى قرن واحد من آلة الاحتراق الداخلى (السيارة) إلى الإنترنت - أصبحت الإنسانية بمنأى عن الطبيعة بشكل متزايد. فالهياج والاضطراب والضوضاء والسرعة والحياة المعقدة أصبحت تسكن بيئة الإنسان الآن. وأساليب الحياة بالعالم الثالث كما هى بالمجتمعات الحديثة غير مترابطة وغير شخصية. فأسلوب الحياة المادية وفق معايير محددة، صرف الإنسان وأبعده عن الطبيعة، عن الأفراد من بنى جنسه، عن ربه. وفى بداية القرن الحادى والعشرين ابتعد الإنسان تمامًا عن الرؤية التى كانت سائدة بنهاية القرن التاسع عشر عن أن الاكتشافات التكنولوچية يمكن أن تقودنا لمجتمع مثالى حيث الإنسان مسيطر على الطبيعة وسيد لها.

٥- السقوط البيئى

إن السقوط فى التكنولوچيا المتنامية سريعًا لم يستأصل الإنسانية من روابطها الأساسية مع الطبيعة فقط، ولكنه أيضًا بدأ يتلف ويخرب ويهلك إيقاع الطبيعة ودوراتها، ليضع مستقبل الأرض فى خطر حقيقى. وبدخولنا القرن الحادى والعشرين واجهت الأرض عددا من الأزمات البيئية الخطيرة، وإذا لم يتم فحصها، فإنها ستقود لهلاك حتمى للمجتمع الحديث كما نعلم فى خلال عقود قليلة. وتتضمن الأزمات ما يلى:

- انتشار واسع للتلوث على الأرض لكل من الماء والهواء.
- تراكم المخلفات السامة (بما فى ذلك المخلفات الإشعاعية).
- إفساد مساحة كبيرة من تربة الأرض الزراعية من خلال عملية الاستنزاف والتعرية المفرطة للنمو الزراعى.

– تقلص أكثر من ثلث الكائنات البيولوچية الحية للأرض.

– التصحر السريع، وتقليل نسبة الأكسچين بالنسبة لثانى أكسيد الكربون فى الغلاف الجوى للأرض.

– إتلاف طبقة الأوزون فى الغلاف الجوى المحيط بالأرض، والذى جعل الأرض عرضة للأشعة فوق البنفسجية بشكل متزايد.

– الزيادة المضطردة فى درجة حرارة الأرض، والتى قادت لتغيرات مناخية خطيرة، وأدت لانصهار الجليد بقطبى الأرض، الأمر الذى قد يغرق فى النهاية كل المواقع الساحلية.

وإذا أضفت لكل هذه الأزمات الزيادة المضطردة السريعة للسكان (حيث المتنبأ به أن يصبح تعداد سكان العالم بحلول عام ٢٠٥٠: ٩ بليون نسمة)، كذلك الانبعاث المتزايد للكربون من المجتمعات النامية مثل الصين، بالإضافة إلى نضوب المصادر الطبيعية مثل البترول، والماء، وإمدادات الغذاء، والغابات. ولا يوجد سيناريو مرنى لدرجة الانهيار والتمزق المجتمعى فى الخمسين عامًا المقبلة (إذا استمر الأمر على ما هو عليه دون فحصه). وبرغم أن التكنولوچيا تفيد الإنسان وتريحه، فإن الجانب المظلم لإطلاق العنان لها، هو أنها تتركنا فى وضع حرج، من الصعب حله فى المستقبل مع تنامى التكنولوچيا بمفردها. (ولمزيد من التفاصيل انظر فصل ١ حيث أزمات العالم).

الاستنتاج

إن ميراث الرؤية العلمية المادية للعالم فى القرن العشرين ميزته التطورات التالية:

– عالم ما بعد نيوتن وهو عالم مبهم وغير واضح أفضى إلى ميكانيكا الكم، ونظرية النسبية.

– حقيقة أن المعرفة العلمية ليست مطلقة بل نسبية بالنسبة للنماذج السائدة المفترضة من خلال البحث العلمى.

- نقد الافتراضات الميتافيزيقية التى وقفت خلف النظرة العلمية التقليدية للعالم.

- البعد المتزايد للإنسانية عن الطبيعة، الناشئ من النمو الحضارى والصناعى للتكنولوچيا.

- التهديد الحاد لبيئة الأرض والناشئ من المجتمعات الصناعية عبر العالم والتى تبتكر وتتبنى وتنتفع بالتكنولوچيا العلمية الحديثة.

وبالطبع، فالتكنولوچيا أيضًا لها وجهها الإيجابى. فمستوى معيشتنا يعتمد بشكل أساسى على التكنولوچيا الحديثة. وأكثر من هذا، فالمكتشفات التكنولوچية مثل الإنترنت سمحت للأفراد عبر العالم أن يشتركوا مع بعضهم البعض فى نقاش، وأن يؤثروا فى موضوعات عالمية مثل التغير المناخى، والفقر، والمرض. والعلم القابل للتطبيق التكنولوچى يطّرد فى قوته ويصبح أكثر فعالية فى فهم العالم الطبيعى من وجهه الموضوعى. والكثير من الاكتشافات المهمة بمجالات مثل الفضاء، والبيولوچيا، والچينات والفيزياء، يمكن أن تحدث خلال العقد الحالى، وكذلك القرن القادم.

والعلم القائم على التكنولوچيا سيستمر، إلا أن النظرة العلمية المادية للعالم والتى تبنتها الإنسانية من القرن الثامن عشر قد تم فحصها واختبارها. حيث بدأ نموذج جديد فى الظهور ليعيد تشكيل الكون بطرق خارج حدود العلم التقليدى. ومظاهر هذا النموذج الجديد سيتم استكشافها بالفصول من الرابع إلى السادس عشر.

الفصل الثالث

سمات النظرة الجديدة الناشئة للعالم

لقد وجدت الإنسانية نفسها في غمرة تحول رئيسى فى رؤيتنا للعالم. ومثل هذا التحول يتضمن بشكل أساسى الطريقة الجديدة فى إدراك العالم، والبيئة، وبعضنا البعض، وأنفسنا. وقد صاحب هذا التحول الإدراكى تغيرات أساسية فى القيم والأولويات والمعتقدات المهمة. وبإيجاز يتضمن التحول التحرك بعيداً عن النظرة المادية للعالم وللكون ولمكانتنا فيه، إلى نظرة أكثر روحانية. وبدلاً من تنظيم الواقع بطريقة مادية نهائية، بوعى كمكون ثانوى مشتق من البيئة المادية، أصبح الوعى مفهوماً على أنه مكون أساسى لبنية الواقع.. ولم تعد الطبيعة مجرد مادة للبحث العلمى أو مصدراً للاستغلال الصناعى، بل أصبحت نظاماً له قدسيته واحترامه يتكون من الوعى والذكاء، ويحتاج الإنسان أن يتعاون معه بدلاً من استغلاله. وهكذا فالرؤية البازغة للعالم أحيت النظرة القدسية العميقة للعالم، لكنها مختلفة كلية عن قدسية القرون الوسطى، التى وجدت قبل عصر النهضة والثورة العلمية.

وهذا التحول أو التغير سيؤثر فى إدراكاتنا الجماعية ومعتقداتنا، وسلوكياتنا تجاه مساحات عديدة فى الحياة: فى البيئة، والاقتصاد، والدين، والعلاقات بين الأشخاص، والهوية الشخصية، والصحة، والتداوى، وحتى فى مجال وحدود العلم. إنه تغير عالمى – لكل من معنى ومدلول ما يحدث بكل العالم، وتأثير هذا المعنى بكل مظاهر الحياة فى المجتمع: فى الطريقة التى نحيا بها، والتى نشارك الآخرين بها، والتى نفهم أنفسنا والعالم بها. وقبل أن نستكشف أوجه هذا التحول العالمى الناشئ،

فمن الأجدى أن نفحص عددا من النزعات الاجتماعية المهمة والتى تشير لهذا التغير الذى يأخذ وضعه الآن. والتالى هو مثال للعديد من النزعات أو الاتجاهات الاجتماعية، ويمثل عشرة اتجاهات. وهى جميعها تشير إلى الرؤية الجديدة البازغة للعالم والتى تدرك الكون ككيان واع بالأساس، بدلاً من كونه كيانا ماديا، وتؤكد كذلك بشكل متزايد على القيم الروحانية. وتتمثل هذه الأمثلة فيما يلى:

١- انتشار الفلسفات الشرقية والممارسات الروحانية: إن اهتمام الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا بالفلسفة الشرقية وبالدين يمكن تتبعه بالرجوع للوراء منذ تعاليم البراهما يوجانارا فى ثلاثينيات وأربعينيات القرن الماضى. وهذا الانبهار بالشرق اكتسب بالتفاعل مع تأملات ماهاريشى ماهيش يوجى "Maharishi Mahesh Yogi" فى مقدمته عن نطاق المعرفة البشرية، والتى صاغها بستينيات القرن الماضى وانتشرت بسبعينيات القرن الماضى، حيث درسها فى الهند المرشدون والمعلمون الروحانيون فى الهندوسية. وفى ثمانينيات القرن الماضى ساعد عدد هائل من تلاميذ الهندوسية والبوذية(*) الأمريكان أمثال: رام داس، وچوزيف جولد شتين، وچاك كورنفيلد، فى انتشار تعاليم اليوجا والتأمل. وأصبح الطب الصينى أكثر قبولاً على نحو أوسع. وظهر علم النفس عبر الأشخاص (التفاعلى) "Transpersonal Psychology" كمجال دراسة له دلالته ومغزاه. وأخيراً فى تسعينيات القرن الماضى سادت تعاليم الشرق الأقصى. واندمج الطب الغربى التقليدى مع يقظة ووعى العقل فى التأمل خاصة من خلال جهود چون كابات زن "Jon Kabat-Zinn" وأيضًا من خلال الأبحاث الصينية والهندية عن النظم الطبية، والتى حصلت على تأييد حكومى. كما أسس المعهد القومى للصحة برنامجًا عن الطب البديل والتكميلى، وذلك لدراسة فعالية العلاج بالوخز بالإبر، واليوجا، والتأمل الروحى والصلاة، وتدريبات التأمل. ويستخدم علماء النفس الآن يقظة العقل فى التأمل لمعالجة اضطرابات الاكتئاب والقلق.

(*) البوذية ديانة فى آسيا الوسطى والشرقية نشأت من تعاليم غوتاما بوذا القائلة بأن الألم جزء لا يتجزأ من طبيعة الحياة وفى استطاعة المرء الخلاص منه بالتطهير الذاتى العقلى والأخلاقى. (المترجمة)

٢- الحركات البيئية: لأكثر من أربعين عامًا مضت - أسهمت مجموعات متنوعة من المواطنين أمثال المثقفين، والعلماء، ورجال الدين، وغيرهم فى نمو الوعى الإنسانى وعلاقته البيئية والضرورية بالأرض. ويمكن تعريف الحركة البيئية من خلال قيم معينة شائعة مثل: التركيز على مساندة إدارة المصادر البيئية، وإدارة الأرض بدلاً من استغلالها.

وللتاريخ، فإن البيئيين يمكن تتبعهم من أكثر من مائة عام مضت من خلال المحافظين الأمريكان أمثال جون مور، وچورج بيركنز مارسين. وعلى أية حال فإن ظهور الحركة ذات الدلالة يعود لعام ١٩٧٢ من خلال مؤتمر الأمم المتحدة عن بيئة الإنسان، وكانت هذه المرة الأولى التى جمعت عدداً كبيراً من الدول فى نقاش حول حالة البيئة العالمية. وقد خرج المؤتمر بتشريعات ذات دلالة بيئية مثل قانون حماية الأنواع البيولوچية، والمياه النظيفة.

ومنذ سبعينيات القرن الماضى اتسعت الحركة على المستوى العلمى وعلى مستوى المواقف الشعبية، حيث ظهر علم البيئة (Ecology) كواحد من العلوم البارزة منذ ذلك الوقت، حيث الدراسات عن كيفية توزيع ودرجة وفرة الكائنات العضوية ومدى تأثيرها بالتفاعل مع البيئة. وبالمثل أبحاث الطب البيئى كانت من بين العديد من الموضوعات محل الدراسة، وكذلك تأثير السموم البيئية على علم الأوبئة والأمراض.

وقد انطلقت الأزمات البيئية الحالية الحادة من منظمات ومجموعات صغيرة من الأفراد وأخذت فى الانتشار لتحظى باهتمام الجماهير عبر العالم. وقد أسهمت أفلام مثل: حقيقة غير ملائمة، والساعة الحادية عشرة، فى إيقاظ وعى العالم البيئى عن المشاكل البيئية العالمية، وخاصة تغير المناخ بالنسبة لمناطق سكانية عريضة. وقد تم تعزيز هذه الحركة البيئية المعاصرة فى عدد لا نهائى من المجلات والكتب وبرامج التلفاز. حيث هذه التعزيزات إرشادات للأفراد عن كيفية الحياة بطريقة أكثر من مناسبة واتساقًا مع البيئة وكذلك ضرورة اعتناق أو استخدام تكنولوچيا تقلل انبعاث الكربون، وتحفظ المصادر البيئية الطبيعية. (وبعض هذه الإرشادات تم وصفها فى الفصلين ١٩، ٢٤).

وهكذا فإن الأفراد والمنظمات والمجموعات المتضامنة يعملون على التوعية بخطورة الأزمات البيئية؛ فى محاولة لإصلاح التخريب البيئى الملحوظ والذى سببه النمو الصناعى التجارى عبر (١٥٠) عاماً. وكذلك قامت الآلاف من المجموعات الأهلية عبر العالم للحد من مشكلات البيئة مثل التغير المناخى، وفقدان التنوع البيولوچى والتصحر، واستغلال الحيوان، وتدمير بيئة الحيوان أو النبات، وتآكل التربة، ونضوب المياه، والعديد من المشكلات البيئية الأخرى. وعلى مستوى الحكومات، فإن ولايات مثل كاليفورنيا ومدن مثل الدنمارك وألمانيا قد قامت بتغيرات أساسية للبنية التحتية الاقتصادية بها، وقامت بمتابعة الأهداف ذات الفعالية فى زيادة الطاقة وخفض انبعاث الكربون. وأخيراً وليس آخراً، أظهرت بعض الشركات المتعاونة وعياً بيئياً أكبر مثل، BP-Amaco, Dupont, Wal, Mart, Toyota.

٣- الفيزياء الجديدة :إن مؤلفين مثل (Fritjof Capra) عام ١٩٧٥، (Gary Zukav) عام ١٩٧٩ قد وصفا عدداً هائلاً من النتائج الموازية لميكانيكا الكم فى بدايات القرن العشرين والمفاهيم البوذية والهندية القديمة عن الكون. فالواقع الفيزيائى ليس كما يبدو. إنه ليس جمادا، ولكنه فى معظمه فضاء، وفى عمقه فإنه ليس جسيمات مادية ولكنه موجات من الطاقة عالية الارتباط ببعضها البعض. إن الجسيم الفعلى من المادة الخام يأتى فقط للوجود نتيجة ملاحظة الفرد لهذه الموجات. وباختصار، فإن المادة تصبح شيئاً نتيجة لملاحظتنا لها. حيث يفقد الزمان والمكان خصائصهما المطلقة التى اقترحها نيوتن، وبدلاً من هذا فبإمكانهما التقلص أو التمدد اعتماداً على سرعة حركة أحد الأفراد، وعند مستوى سرعة الضوء يتلاشى كل من الزمان والمكان. كما أن فراغ الفضاء ليس فراغاً بالفعل، إنه سيل من الجسيمات المتحركة باستمرار ذهاباً وإياباً.

والطاقة الموجودة فى فراغ الفضاء تتجاوز الطاقة الموجودة بكل المادة بعامل مضروب فى (١٠) أمامها (٤٠) صفراً. وكل هذه النتائج تقترح تجانساً على الأقل على مستوى الكم (الكوانتم). وبالنسبة للهندية القديمة والبوذية فإن مثل هذه الأفكار عن العالم الكلى المرئى بمثابة وهم زائل وعابر. فالمادة والزمان والمكان ليست لهم حالة مطلقة، وهم كما اقترح إيمانويل كانت، أشياء موجودة بعقولنا، أما حدود ومدى طبيعة الواقع، فهو خارج قدرتنا على الفهم.

وفى سبعينيات وثمانينيات القرن الماضى أُثبتَ تجريبيًا أن الجسيمات المنفصلة عبر جسيمات كبيرة يمكنها أن تؤثر فى بعضها البعض تلقائيًا دون أية إشارات متداخلة بينهما (Radin 2006, 226-227) وقد يُحدث وجود علاقة سببية تداخلاً بين الإشارات، وهذا التدخل يمكنه أن يزيد من سرعة الضوء. ومثل هذا الشىء قد اقترحه أينشتين فى نظرية النسبية، وقد أشار أينشتين نفسه لجوهر هذه الظاهرة بقوله "أحداث ضبابية عبر المسافة – أو أحداث ضبابية فى الفراغ"، إلا أنه لم يقبلها كفكرة. وعلى الرغم من ذلك، نجد أن هذه الظاهرة قد تم إثباتها مرارًا وتكرارًا، الأمر الذى قاد لأفكار فيزياء الكوانتم أو الكم المتشابكة أو المتداخلة وإمكان حدوث تفاعلات غير موضوعية أو محلية. وهذه الظاهرة لم تكن مفسرة بشكل مناسب باستخدام نظرية الكم وقتها.

وقد اقترح الفيزيائى ديفيد بوهم "David Bohm" بشكل مختلف جذريًا كونا ذا ارتباطات بينية، والذى أسماه "النظام الضمنى" للكون، ووفقًا لهذا، فإن الجسيمين المنفصلين ظاهريًا يؤثران فى بعضهما البعض تلقائيًا، وفى النهاية يصبحان شيئًا واحدًا وحدثًا واحدًا. (١٩٨٠). وهذا أيضًا يوازى الفلسفة الهندية والأفلاطونية القديمة. فما يبدو لنا أحداثًا منفصلة لا يعدو فى حقيقته أكثر من وجهين منفصلين لعملة واحدة. وواحد من التحديات الكبيرة التى تواجه الفيزياء هو أن تحدث تكاملاً بين نظرية الكم ونظرية الجاذبية التى تضمنتها نظرية النسبية العامة لأينشتين. فالاثنان غير منسجمين معًا، ويبحث الفيزيائيون عن نظرية كبرى تفسر كل شىء فى إطار واحد. وتعد نظرية السلسلة "String Theory" واحدة من أكبر أشكال النمو بالفيزياء الحديثة، كما نوقشت فى أكثر الكتب شعبية وانتشارًا لبرات جرين فى كتاب "كون رائع" عام ١٩٩٩. وفى نظرية السلسلة نجد أن الأجزاء الأساسية الملاحظة تحل محلها أجزاء أخرى بالغة الصغر، ربما أصغر من المستوى دون الذرى. وتدرك هذه الأجزاء على أنها تتابعات من الموجات متسارعة التفاعل لهذه السلاسل الصغيرة.

وحتى الآن، هناك ثلاث نظريات "سلسلة" مختلفة، إلا أن إحداها لم يبرهن تجريبيًا بعد. وعلى أية حال، فبافتتاح "Hardom" الكبير بفرنسا عام ٢٠٠٨، بدأ دليل تجريبى لنظرية السلسلة فى الظهور. وأحد الأوجه التى تأسر الاهتمام بهذه النظرية هو أنها

تتطلب أبعاداً إضافية وراء الأبعاد الأربعة المعتادة المرتبطة بالزمان والمكان، لتتخطى ذلك فتصل لحوالى (١٠) إلى (٢٦) بعدا. والسلاسل المقترحة تتأرجح بين الأبعاد المختلفة. ويستطيع الفرد أن يتأمل هذه الأبعاد الإضافية ومدى اتساقها مع الأبعاد الدقيقة التى يقترحها عدد من الأنظمة الكونية والميتافيزيقية عبر التاريخ. (كالأفكار عن النجوم والكواكب والسماء). وعلى الأقل، فإن هذه الأبعاد الإضافية تقدم طريقة لتفسير الارتباطات المحيرة والتى تقع بين الأحداث اللامحلية (أى الموجودة بشكل متباعد عن بعضها البعض مكانيًا). وعلى الرغم من أن نظرية السلسلة لم تبرهن بعد، إلا أنها تؤيد عقيدة الرؤية الجديدة البازغة للعالم: وهى أن كل الظواهر مرتبطة ارتباطًا بينيًا وأساسيًا ببعضها البعض. ونظرية التشابك الكوانتمى (أو التداخل الكمى)، والتى برهنت تجريبيًا تدعو إلى هذا.

٤- فرض جايا: من ثلاثين عامًا مضت اقترح البريطانى البيولوچى البيئى البارز "James Love Lock" فرضًا مثيرًا عام ١٩٧٩ فى كتابه: "جايا: نظرة جديدة للحياة على الأرض". حيث صرح بأن المحيط الحيوى للأرض يتكون من عمليات مرتبطة بيئيًا بشكل مثير ومتوازن، ويبدو كما لو كان نظامًا ذكيًا ومتوازنًا، فهو يبدو ككائن عضوى، لا كآلة معقدة كما وصفها الفيزيائيون والكيميائيون والبيولوچيون والچيولوچيون وعلماء المناخ. وكان مضمونها أن الأرض يمكن رؤيتها ككائن حى قادر على تنظيم متغيراته البيئية لتناسب حاجاته. وقد استعار (Love Lock) اسم هذا التصور من الأساطير اليونانية القديمة.

وخلال ثمانينيات القرن الماضى انتُقد فرض جايا على نطاق واسع، كاتجاه سائد بين العلماء على أنه شىء غامض وغير قابل للاختبار. الأمر الذى دعا لڤلوك وزميله "Lynn Margulis" أن يعدلا رؤيتهما باقتراح أن جايا يمكن أن تكون مناسبة كنظام معقد من عمليات ذاتية التنظيم ومترابطة بيئيًا مع بعضها البعض. بينما يظل المجال الحيوى يعمل ككل متجانس متلائم منظم، وانتظام عملياته وفق مقاييس محددة - كما يحدث بالغلاف الجوى مثلاً والمحيطات.... إلخ - تحكمها عمليات تصحيح ذاتى لآليات التدمير (التخريب)، وليس بسبب أن جايا تعالج هذه العمليات غائيًا. وبإيجاز، فإن النزعة للاتزان لا تحدث بالضرورة بسبب الضبط الواعى.

وفى الأوقات الأكثر حداثة - أى فيما بعد الثمانينيات - أسهم فرض جايا فى تنمية علم نظام الأرض "Earth System Science" والذى يسمى أحيانا "Geophysiology" والذى يرى الأرض كموضوع للدراسة البيئية، وربما يكون الأكثر أهمية، أن فرض جايا قد أثر فى علم البيئة بدراسة المحيط - بما فى ذلك الحجم الحيوى، والمحيطات، والغلاف الجوى - كمكون مركب ينظم المجال ككل.

ولو أن المحيط الحيوى هو مكون منظم ومركب، فإن الإنسانية تخل بهذا التوازن والنظام؛ لما تحدثه من إسهام فى ارتفاع درجة حرارة الأرض، وتلويث للماء والهواء، والتصحر، وزيادة تدمير الأنواع البيولوجية الحية ومواطنها. ويختبر علماء الأرض بمن فيهم لفلوك احتمالية أن ديناميكات نظام الأرض يمكن أن تصل لعتبة حرجة تحتاج بعدها لتغير سريع. ويبدو أن نظام الأرض قد وصل لحالة من التغيرات المفاجئة فى الماضى والتحولات الدراماتيكية التى استغرقت عقوداً أو أقل. فارتفاع الحرارة العالمى يمكن أن يغير جوهريا المجال الحيوى بشكل مختلف، كأن تصبح الأرض مكانا غير مأهول كما هو الآن بالبشر، وذلك فى وقت قصير. وفى كتابه الأخير: ثأر جايا (٢٠٠٦) قدم لفلوك نظرة متشائمة لمستقبل الأرض، مصدرها انتشار فقدان الصحارى، ونباتات المحيطات المعلقة، وهما الطريقتان الأساسيتان اللتان تقلل بهما الأرض من غاز ثانى أكسيد الكربون بالغلاف الجوى. وهذا كرد فعل يمكن أن يخلق عقوداً تجعل الأرض مكاناً غير مأهول بالسكان فى خلال المائة عام القادمة.

ونجد أن قليلاً من العلماء يعتبرون هذه رؤية متطرفة، إذ قد أثر لفلوك وفرض جايا فى العديد من العلماء وجعلهم يركزون على الأرض كنظام كلى ويدركون آثار استهلاك الإنسان للطاقة والتى كانت مهملة من قبل. والتحدى الكبير الذى يجابهنا فى القرن الحادى والعشرين هو إيجاد طرق للحياة بشكل أكثر اتساقًا وتناغمًا مع مصفوفة الحياة التى جعلناها معقدة ولا سبيل للخروج منها.

٥- تقدير المنظور الثقافى الشعبى: إن العقود القليلة السابقة شهدت اهتماماً واسع الانتشار بروح وممارسات الأمريكان الأهليين (أهل البلد الأصليين) -

وقد تأثر العديد من الأفراد برؤية هذه الثقافة الشعبية للعالم، ووصفت كتبهم بأنها الأكثر شعبية، وذلك لكل من كارلوس كاستانيدا، ولاين أندروس، ومارى سوميرين، وبلاك إلك، وأخيرًا رولنج ثندر. وهذه المعتقدات الشعبية تقترب من وتوازى الموضوعات السائدة عن النموذج البازغ أو الناشئ للأرض: فالأرض شيء مقدس بالأساس، وكل الموجودات حية وغير حية (فالكائنات العضوية من الصخرة وحتى النجوم مرتبطة ارتباطًا بينيًا ببعضها البعض بالأساس، وهناك وعى بارع يقف خلف كل شيء، بما فى ذلك المناخ ودورات الزرع وشفاء الأمراض ورحلة الروح بعد الموت. والعديد متوحدون مع هذه الرؤية الشعبية لسكان أمريكا الأصليين، فى روحها وممارساتها. وخلف كل ممارساتهم تأكيد بضرورة ربط الإنسانية بالأرض، والعلاقة الراديكالية البينية بكل مكونات الطبيعة. وهذا بشكل أساسى يعبر عن الانسلاخ عن مرض المادية، وعن المجتمع ذى الأساس التكنولوجى).

٦- زيادة قبول الأحداث غير المعتادة: إن ظاهرة السلوك فوق المعتاد مثل التخاطر (ويعنى إدراك أفكار الآخرين)، والاستشفاف (ويعرف كذلك بالرؤية عن بعد أو رؤية شيء مختبئ أو عبر مسافة) والمعرفة المسبقة (وتشير للتنبؤ بالمستقبل)، وأخيرًا تأثير العقل فى المادة (ويشير إلى القدرة على تحريك الشيء أو التأثير فيه دون أى تفاعل سببى معه)، لا يمكن تفسيرها فى إطار القوانين الفيزيائية المعروفة. وعلى أساس نظرة المادية العلمية المحافظة للعالم، لا يمكن أن تكون هذه الأشياء ممكنة. ومع هذا تبقى هذه الأحداث جزءًا من خبرة العديد منا. وبالرجوع للوراء لعام ١٩٧٨، وَجَد تصويت أن ثلثى أساتذة الجامعة يقبلون وجود أشكال الإدراك فوق الحسى، وأكثر من ٢٥٪ من صفوة العلماء يعتقدون فيها. وبالأخذ فى الاعتبار الاهتمام المتنامى للأفراد عامة حول هذا الموضوع فى الثلاثين عامًا الماضية، فإننا يمكن أن نتوقع نسبا أعلى اليوم.

إن غزارة الدراسات التجريبية المحكمة أثبتت وجود أشكال الظاهرة النفسية الأكثر شهرة (التخاطر، الاستشفاف، المعرفة المسبقة، تأثير العقل فى المادة). وهذه التجارب - التى أنتجها جوزيف بانكس ريهان بجامعة ديوك بخمسينيات القرن

الماضى - قد أعادها العديد من الباحثين بجامعات مختلفة، وجاءت نتائجها الإحصائية أعلى بكثير مما توقعناه بناء على احتمالات الصدفة فى مقابل الحدوث. وعلى حد قول عالم النفس البريطانى المرموق هانز ايزيك "لو لم يكن هناك تآمر هائل بين ثلاثين جامعة حول العالم، ومئات من العلماء الجديرين بالثقة فى مجالات متعددة، والذى اتخذ العديد منهم موقفًا معاديًا للأبحاث الروحانية، فإن المستنتج الوحيد هو أن الملاحظة الموضوعية يمكن استخدامها لمعرفة ما إذا كان هناك أفراد يستطيعون الوصول لما هو موجود بعقول الآخرين، ويستطيعون معرفة العالم الخارجى عن بعد، بوسائل لم يعرفها العلم بعد" (Radin: 1997-97-96).

وهكذا فإن مظهر أو عرض القبول المتزايد لأبحاث السلوك فوق المعتاد بالنسبة للاتجاه السائد عند العلماء هو ظهور مراجعات قيمة لهذه الأبحاث فى الدوريات العلمية الأكاديمية المرموقة. وظهرت إحداها فى بحث عن التخاطر عام ١٩٩٤ فى دورية علم النفس "Psychological Bulletin" وهى الدورية الناطقة بلسان جمعية علم النفس الأمريكية. وبحث آخر أظهر الإطار النظرى وراء المعرفة المسبقة بعام ١٩٩٤ بدورية Psychical Review، وهى الدورية السائدة فى مجال الدوريات الروحانية. وربما يكون دين رادن، وهو العالم المتميز المنتسب لمعهد علوم العقل، أسهم بالكثير الذى أدى لزيادة مصداقية أبحاث ظاهرة السلوك فوق المعتاد من خلال كتابيه: "كون واع" عام ١٩٩٧، و"عقول متداخلة" عام (٢٠٠٦). وفى كتاب "كون واع"، قدم رادن مراجعة مفصلة لتاريخ أبحاث السلوك فوق المعتاد، حيث أظهر أن التقدم التجريبى والمنهج الإحصائى قاد بشكل مضطرد لنتائج كان من الصعب أن تناقش على أسس منهجية. وأكثر المناطق التى تُؤثر الاهتمام بالأبحاث المذكورة فى كتابه دراسة المجال الواعى، أو القدرات العقلية لعدد صغير أو كبير من الأفراد والتى يمكن أن تؤثر فى العالم الفيزيائى، كما تم قياسها بعدد من المولدات العشوائية. وعلى سبيل المثال، ففى الأحداث التى تتطلب تركيز عدد كبير من الأفراد بنفس الوقت، مثل تغطية التلفاز لأوليمباد العالم،

أو احتفالية الجوائز الأكاديمية، أظهر عدد من المولدات العشوائية الموجودة بأماكن متعددة انحرافًا دالاً عن المنحنى الاعتدالى. بينما قبل وبعد هذه الأحداث المفتاحية ظهر التوزيع الاعتدالى. وأعيدت الظاهرة بعدد من الأماكن وأظهرت احتمالية أن يؤثر الوعى الجمعى أو العالمى أو وعى الجماعة فى وجود مجال موحد.

أما فى كتاب "عقول متداخلة" قدم رادن نموذجًا متجانسًا من نظريات ظاهرة السلوك فوق المعتاد، فعلى سبيل المثال، يمكن فهم التخاطر كشكل من أشكال التداخل فى العقول متسقًا مع تداخل جزيئات الكوانتم فى فيزياء الكم. وقد وصف رادن دراسات ارتباط موجات المخ التى تركز على تحول نشاط مخ الفرد مقترنًا بتحول فورى مطابق بنشاط مخ الآخر، حتى لو كان الفردان منفصلين عن بعضهما بمسافة اعتبارية وكل طرف غير واع بالآخر. (٢٠٠٦،١٣٦) والإشارة الراديكالية هنا هى أن عقولنا – فى أساسها – مرتبطة بعقول الغير، وعليه فيمكننا أن نؤثر فى بعضنا البعض بطرق حاذقة وتبقى لا شعورية بدرجة كبيرة. وبالتالى فالتحول الجزئى فى مزاجنا ومشاعرنا التى نخبرها يمكن أن ترتبط بشكل جوهرى بصديق أو حبيب على بعد مئات أو آلاف الأميال منا. والأكثر جدلية هو حقيقة أن مثل هذه الارتباطات لا تظهر مقيدة بالوقت. وقد نشعر بالقلق، أو بالألم الجسمانى قبل أو بعد إصابة محبوبنا البعيد عنا. ومثل هذه الارتباطات غير المحلية تحدث غالبًا بين الأقارب والأصدقاء المقربين. وهذه الدراسات التى أشار إليها رادن قد أعادتها دراسات عدة، وبالتالى فقد أصبح لدينا تصور لنموذج يقطع الشك باليقين، فى أن عقولنا المفردة مطمورة بعمق فى كل مرتبط بينيًا ببعضه البعض، أى أن عقولنا كأفراد جزء لا يتجزأ من كون غير منفصل عن بعضه البعض. وهكذا فتعبير "عقول متشابكة" تعبير مجازى عن البنية العميقة للوعى الإنسانى، فالوعى الجمعى للأفراد يتكامل مع الكون الذى نحن جزء منه. وبالتالى فإن ما نخبره بشكل خاص لن يؤثر علينا وحدنا، بل سيكون له تأثيره بعيد المدى، أى ينتشر فى مجال واسع بين الأفراد.

إن اعتناق النظرة المادية السائدة للعالم يجعل العديد من العلماء يواصلون رفضهم لظاهرة السلوك فوق المعتاد، وذلك على أساس أنه لا توجد آلية معقولة ومصدقة يمكنها أن تفسر بعد ما الذى يحدث. وعلى الرغم من هذا، فهناك اتجاه متزايد لفحص واختبار هذا النموذج القديم والاحتفاظ بالظاهرة. ورؤية التخاطر والاستشفاف والمعرفة المسبقة وتأثير العقل فى المادة لم تعد تُرى كغرائب، فهذا النموذج السائد القديم قد تم نقده بحدة. والذى كان يتضمن أن الكون يحوى أحداثًا ترتبط ببعضها البعض دون طاقة ناقلة معروفة، ودون أدنى سبب.

٧- انتشار الاهتمام والاعتقاد بموضوعات غير متداولة: فى النصف الأول من القرن العشرين كان من النادر أن نجد كتبًا فى موضوعات ميتافيزيقية. فالخوف من الاتهام والنبذ أبقى العدد القليل من الأفراد الذى يستكشف هذه الموضوعات، غير مسموعى الصوت. كمن يدرس الثيوصوفية(*)، حيث كانوا يشكلون أقلية.

أما الآن، فكل متجر كتب رئيسى يحتوى كتبًا متعددة فى موضوعات مثل الاتصال بالموتى، ووصف صور الحياة الآخرة، وتناسخ الأرواح، والعودة من الحياة الأخرى، ودليل الملائكة والأرواح، والتنجيم، والاستشفاء الروحانى، والقنوات الموصلة، والأشباح والأرواح الشريرة. وفى أى من المدن الرئيسية بشمال أمريكا يمكننا أن نجد بسهولة فصول وورش عمل فى هذه الموضوعات. وعلى الرغم من أن مثل هذه الظواهر لم تثبت تجريبيًا بعد فى المعامل بنفس قوة التخاطر والاستشفاف وتأثير العقل فى المادة، مثلاً. فإن الأفراد حول العالم قد مروا بها. وافتراض أن التقارير الحية (الفعلية) لهذه الظواهر تعتمد على الخيال والأمل أو التفكير التفاؤلى وتزامن الصدفة أو الخداع، هو نفسه نتيجة تتطلب توسعة الخيال ويحتوى مضمونًا متحيزًا.

(*) الثيوصوفية هى معرفة الله عن طريق التأمل الصوفى (الفلسفى)، وهى معتقدات حركة حديثة نشأت فى أمريكا عام ١٨٧٥ وبنيت فى المقام الأول من تعاليم البوذية والبراهمية. (المترجمة)

أما المراجعة الجادة غير المتحيزة للإطار النظرى الممتد عن هذه الظواهر، مثل ما بعد الحياة والتناسخ والأشباح أو الاتصال بالموتى تؤدى بنا لاقتراح دليل قوى على وجود مثل هذه الأشياء. ووجود مثل هذه الظواهر يتضمن أيضًا كونًا أوسع بكثير من الكون الفيزيائى المحدود بالزمان والمكان والذى عرف طويلاً كاتجاه علمى سائد.

٨- ظهور الطب التكميلى: اقترح الطبيبان المؤلفان Deepak Chopra, Andrew Weil رؤية جديدة فى الطب: وهى ليست مهمة فقط فى تأثيرها فى الچينات وعلاج الأمراض ولكن أيضًا فى التسليم بصحتها وعميق أثرها الروحانى والذى يلعب دورًا فى الصحة والمداواة. ومصطلحات مثل "الطب الروحانى" و"الطب البديل" و"الطب المتمم" و"الطب التكميلى" تقترح نموذجًا جديدًا فى فهم أهمية كل مستويات الجنس البشرى - الجسم، والمشاعر، والاتجاهات العقلية، والروح فى فهم ومعالجة المرض.

إن الطب التقليدى المتعارف عليه هو نتاج للمادية والآلية: فالأمراض تُعَّرف فى إطار من الأعراض والمسببات المرضية. والجسم هو نظام فسيولوچى تشريحى قابل للعلاج من خلال المعالجة الآلية والبيوكيميائية، على أساس الجراحة والدواء. فالمريض يفترض أن تكون علاقته بالطبيب المعالج سلبية ومتجاهلة، وهو إما أن يكون مسايرًا أو غير مساير للنظام الطبى. أما الطب الروحانى فقد قلب معظم هذه الأشياء رأسًا على عقب. فالأمراض ليست انهيارا فى وظائف الجسم، ولكنها إشارة لوجود عدم توازن فى اتجاهات الفرد وقيمه ونظرته الروحانية للأشياء. وهذا بنفس قدر أهمية عوامل أخرى تتمثل فى أسلوب حياة الفرد كنظام التغذية والعلاقات بين الأفراد والبيئة العادية. وهكذا فالعلاج يقدم على نماذج متعددة تتضمن الألوباثيا(*) التقليدية ومداخلها مثل استخدام الدواء، وأيضًا المداخل البديلة مثل التثروباتك(**) والوخز بالإبر والأعشاب

(*) الألوباثيا: طريقة فى التطبيب تحدث آثارًا مختلفة عن تلك التى أحدثها المرض المعالج.

(*) التثروباتك: طريقة فى المعالجة تقول بأن المرض ناشئ عن عدم قيام الأعصاب بوظيفتها على الوجه السوى وتعتمد على تقويم العمود الفقرى باليد. (المترجمة)

والتدليك واليوجا والمعالجة المثلية(*) والمرضى مسئولون عن صحتهم، أما الأطباء فهم معاونون لهم فى هذا، وليس هم الأساس، فهم يساعدونهم فى تحديد أى تركيبة يمكن أن تتدخل بقوة وتعينهم فى تحقيق الشفاء، والحياة المثلى لهم.

والفكرة وراء الطب الروحانى تعتمد كثيرًا على النموذج الجديد الذى يبتعد عن الكون المادى، وأجواء الضغط ويدرك أهمية الوعى وراء الصحة والمرض. وهناك إشارات عديدة إلى أن المداخل التكميلية فى العلاج والصحة آخذة فى الازدياد كاتجاه طبى سائد. فأخصائيو الطب التكميلى الذين ظهروا بالولايات المتحدة، والعديد من دارسى الطب يقومون الآن بإعطاء دورات - إن لم يكن برامج كاملة - فى الطب المتمم أو التكميلى.

وبرنامج المعهد الوطنى للصحة عن الطب التكميلى والبديل قد نمت ميزانيته من ٢ مليون دولار إلى مركز قومى بميزانية ١٢٣ مليون دولار عام ٢٠٠٦ وبدأت المعاهد الطبية تلتفت إلى دور الدعاء وتدريبات التأمل. ومنذ عقد مضى، كان يوجد مدرستان طبيتان فقط تقدمان دورات فى دور الروحانيات فى الطب، أما اليوم فهناك أكثر من مائة مدرسة تقدم مثل هذه الدورات. وتقدم العديد من المراكز الطبية الآن دورات فى التأمل واليوجا لمرضاها. والمدخل العلاجى القائم على الوعى بالضغوط والأمراض، كان قد طوره Jon Kabat-Zinn فى بواكير التسعينيات وهو متاح الآن فى مستشفيات وعيادات المدن. والأبحاث عن ضرورة التأمل فى السيطرة على الألم وتقليل الضغوط والقلق والاكتئاب أصبحت مقبولة الآن وتُراجَع بالعديد من الدوريات العلمية السائدة والمتخصصة. إن كلاً من المفاهيم النظرية والأبحاث وثيقة الصلة بالنموذج الجديد فى الطب تم وصفها بعمق بكتاب: الوعى والمداواة - مداخل تكميلية لطب العقل - الجسد (٢٠٠٤) الذى كتبه كل من Marilyn Schlitz, Tina Amorok برعاية معهد العلوم العقلية.

(*) المعالجة المثلية: معالجة الداء بإعطاء المصاب جرعات صغيرة من دواء لو أُعطىَ لسليم لأحدث عنده مثل أعراض المرض المعالج. (المترجمة)

٩- بعث روح المساواة بين الجنسين: إن نشأة المساواة بين الجنسين اجتماعيًا وسياسيًا واستعادة علاقتنا ببيئة الأرض، هى قوة حيوية أساسية وربما مركزية فى التحول العالمى للنموذج الجديد للعالم. فمنذ بزوغ حركة المساواة بالستينيات ازدادت قيم التعاون والعلاقات البيئية والتضامن وقبول الآخر والحدس كمناطق متداخلة مع بعضها البعض، مثلما حدث مع تعدد طرق العلاج والتطبيب فى الطب، وكذلك فى التربية والإدارة والسياسات البيئية والاقتصاد، وليس فقط على مستوى العلاقات الشخصية والتفاعلات اليومية. وهيمنة المساواة قد برهنها الاهتمام واسع الانتشار، وكذا الأدبيات العريضة، لحقوق المرأة، وروح المساواة بين الرجل والمرأة وحركات المساواة. وبشكل أولى أرادت المرأة أن تبدل سيطرة الرجل التى استمرت ثلاثة آلاف عامًا، لتجعل المجتمع يُؤسَس اعتمادًا على قيم المساواة، حيث تقلدت المرأة مناصب سياسية بارزة. وبمرور الوقت تحولت المساواة بين الجنسين بالنسبة للكثيرين لإيجاد حق المساواة والتكامل بين قيم الرجل والمرأة. وهذا أصبح يُرى كشىء ضرورى فى توجيه وحماية عالمنا فى مثل هذه الأوقات الصعبة.

١٠- الظهور العالمى للمنظمات الوطنية: إن واحدة من أكثر العلامات الواضحة للتحول فى الوعى هى النمو المتزايد للمنظمات الخيرية غير الربحية عبر العالم. وقد وصف عالم البيئة والاجتماع Paul Hawkin هذه الحركة العالمية بدون حواجز أو حدود فكرية أو قيادية على أنها منظمات ذاتية التنظيم وتسعى لجعل العالم مكانًا أفضل (٢٠٠٧). كما وصفها على أنها "استجابة مناعية" للإنسانية، حيث افترض أنها بمثابة عمل يحافظ ويحمى الإنسانية من السموم مثل الفساد السياسى، وعدم العدالة الاجتماعية، وانحلال البيئة. إن آلاف المنظمات وملايين الأفراد يشاركون بفعالية من وقتهم ومالهم ومهاراتهم المختلفة سواء على مستوى المجتمعات المحلية أو من خلال الإسهام فى مسببات التحول العالمى. وإذا استمرت هذه الحركة فى أخذ مسئوليتها عن الكوكب والإنسانية، وتنامت، فهناك أمل فى مستقبلنا الجمعى. وهناك العديد مثل "Hawkin" الذى يعتقد أننا فى منتصف حركة تحول اجتماعى كبير فى تاريخ الإنسانية. والفيلم السينمائى الأخير "التحول" الذى قدمه "Rochelle Marmorstein" يقدم توثيقًا متفائلاً لظهور الأنشطة الإنسانية الخيرية.

الاستنتاج:

إن هذه الاتجاهات السابقة، من بين العديد من الاتجاهات، تشير لظهور تغير بعيد المدى فى الإنسانية وفى إدراكها للعالم ولنفسها. وهى فى مجملها تعُد حركة تبتعد عن أفكار ومؤسسات اعتنقت القيم المادية والسيطرة الطبقية وسيادة التمركز حول الفرد نحو نموذج عالمى جديد يعلى من شأن القيم الروحية والكلية - بدلاً من الفردية - والتكامل والتعاون والعلاقات البينية بين أفراد الجنس البشرى، بغض النظر عن الفروق بينهم، حيث علاقة بينية فعلية لكل عناصر الكون نفسه.

البـــاب الثـــانى

التحول العالمى

نظرة تمهيدية

إن الفصول من ٤ إلى ١٦ بمثابة مخطط تمهيدى لطريق جديد فى رؤية العالم، ورؤية أنفسنا، والعلاقة بين الاثنين. وترى نسبة يعتد بها من سكان العالم أن هذا المنظور الجديد بدأ يحل محل النظرة العلمية المادية للعالم والتى كانت سائدة فيما قبل. وكما وصفت سابقًا، فموضوعاتها الأساسية تتضمن:

- كون واع: حيث إدراك الكون كعملية واعية ومبدعة ومتطورة، وذلك بدلاً من كونه مادة آلية ساكنة. فكل نظام كلى بالكون من الذرة للمجرة يعرض مظاهر الوعى مثل القدرة على التنظيم الذاتى، والتماسك، والقصدية.

- واقع متعدد الأبعاد: إن الواقع أكبر من مجموع أجزائه، فهو يتجاوز الحدود المادية الفيزيقية للكون، فهو يتضمن أبعاداً أخرى فرعية لا تفهم جيداً فى إطار العلم الحديث حيث أبعاده مقيده بمنظومة فيزيائية للكون.

- الارتباطات البينية بين كل العقول: على الرغم من أن عقولنا تبدو منفصلة ببعد أجساد الأفراد، فإنها فى عمقها تشكل كلاً متحداً من الوعى الجمعى. وهذا الوعى لا يتشارك فيه فقط وبنو البشر، ولكنه جزء من منظومة أكبر تتضمن وعيا بالكون ككل.

- المزج بين العلم والروحانيات: على الرغم من أن طرق كل من العلم والروحانيات تختلف كلية، فإن كلاً من العلم والدين يبحثان من أجل الوصول لحقيقة الكون.

أما العلم فيعتمد على الخبرة الحسية وفحص الأشياء والكون كمكان. والروحانيات تستخدم الحدس أو الشعور الداخلى والوحى والإلهام لفحص عمق الكون وجانبه الرمزى.

– التجريبية الراديكالية: حيث ترى أن كلاً من الملاحظة الحسية والشعور الحدسى كأشكال للمعرفة لهما مصداقية متساوية فى البحث الإنسانى لفهم الكون، على الرغم من أن الأشكال الحسية تعتبر أيسر فى إعادتها ومتابعتها.

– للوعى تأثير سببى: إن للوعى خصائص ملازمة له مثل القدرة على تنظيم الذات والقصدية والمعنى ولا يمكن تفسيرها فى إطار قوانين مادية وعمليات العلوم الطبيعية. وعليه فللوعى تأثير سببى على العمليات الفيزيائية.

– الأخلاق الطبيعية: إن الإلزام يحد من أخلاق الفرد الفطرية. فالسلوك الخلقى والذى يتميز بما يجب أن نفعله – ينبع من ذات الفرد أكثر مما ينبع من المعايير الثقافية.

إن المخطط المقترح بهذه الفصول يعتبر بمثابة رؤية مقبولة. إذ إنه منذ خمسين عامًا من الآن، كانت هذه الرؤية بمثابة رؤية أولية لعالم جديد. أما الآن فمن الأفضل أن نصف هذه الرؤية كرؤية تقريبية بدلاً من كونها صورة نهائية. وبالنسبة لبعض القراء، قد تبدو الأفكار المقدمة بالفصول التالية غير علمية. وبرغم هذا، لا تنكرها، إذ إنك ستفقد الفكرة الأساسية لهذا الكتاب. إن وصف الكون كله ومحاولة تفسيره يتطلب طرقًا للمعرفة، والمعرفة تقع خارج نطاق الطرق التجريبية للعلم. (وهذا لا يقلل بشكل أو آخر من قوة العلم فى كشف الكون الفيزيائى المادى). إن الواقع له أوجه ذات معنى ورمزية وإبداعية وهذا منظور أوسع بكثير مما يقترحه العلم المعاصر. وهذا الإدراك يقودنا لتغيير رؤيتنا للكون بعمق وتغيير علاقتنا به.

وإذا كانت وجهة النظر البديلة محتملة: فإن العلم يمكنه أن ينقح فى يوم ما من افتراضاته الأساسية والتى اعتنقها وليم چيمس ووصفها بالراديكالية التجريبية – كقبول كل أشكال المعرفة بما فى ذلك الحدس والإلهام، باعتبارها تقدم دليلاً قيمًا لفهم

العالم. وهذا العلم المُعَدَّل أو المُنقَّح يمكنه أن يستخدم طرقًا منظمة لبحث ميدان الخبرة الداخلية الذاتية – هذا الميدان الذى كان سابقًا من عمل الدين والإنسانيات فقط. وعليه فالعلم سيوسع مجاله فيما وراء ما يكتشفه بالتجربة الحسية وحدها. ويمكننا امتلاك علم الوعى جنبًا إلى جنب مع العلوم التجريبية. وكما اقترح "كن ولبر" إن مثل هذا العلم – المقترح – سيظل يعتمد على إعادة الملاحظات وإجماع واتفاق الملاحظين كما تفعل العلوم التجريبية الآن (١٩٩٨). وبالطبع فإن تفسير الخبرة الداخلية كيفًا يمكن أن يتضمن إجماعًا حول خصائص الكون الداخلية، ولكن من الصعب جمعها عبر ملاحظين متعددين وثقافات مختلفة، إلا أن هذا ليس مستحيلاً. وربما يظهر لنا من خلال هذا خريطة توضح أوجه الإجماع أو الاتفاق عن مجال الوعى وخصائصه الداخلية. ويبدو أن العلم فى المستقبل القريب المرئى سيستمر فى تقييد نفسه فى المجال الحسى للواقع المادى، طالما أن طرقه تستمر على نفس المنوال، وعلى الرغم من أن ظواهر السلوك فوق المعتاد مثل التخاطر، والاستشفاف، والمعرفة المسبقة قد تمت دراستها تجريبيًا بدقة بالغة، وفى تزايد مستمر، فإن المعرفة الحدسية أو الروحانية من غير المحتمل أن تشكل أساسًا للنظريات العلمية عن الطبيعة فى المستقبل القريب. وعلى الرغم من أن العلم ينتفع بالخبرة الإنسانية، فإنه من الصعب تعميم هذه الخبرة ونشرها أو الحكم فى إطارها وعلى الرغم من هذا فمستقبل العلم لن يستأصل الإنسانيات والفنون والروحانيات. فالحكمة والجمال والخير لا يمكن انكماشها فى مصطلحات علمية بشكل صارم. والوعى المستقبلى لن يبحث ليجيب – ولا حتى سيهتم بإجابة – أسئلة حول المعنى. إن غرض العلم هو فهم كيفية عمل الأشياء، لا سببها. ولا أى علم – حتى الوعى، يمكنه أن يقدم لنا معايير أخلاقية مرضية. وعلى الرغم من أن الواقع يتميز بوجود ظواهر معينه وفق معايير معينة، فإن العلم يتميز بدراسة هذه الظواهر أكثر من دراسة المعايير.

والرؤية الجديدة للعالم تمتد فى الفصول من ٤ إلى ١٦ لتتجاوز الحدود التقليدية للعالم وتتناول الديانات: المسيحية واليهودية، والإسلام والهندوسية والبوذية. وتوظف مصطلحات مثل "الوعى العالمى"، و"الكون الواعى"، و"الوعى الكونى" و"الذكاء الكونى"،

وذلك للإشارة لفكرة أن الكون أكبر من مجموع أجزائه.. بما فيها ما وراء الفضاء. وهو بهذا الشكل - كحد أدنى - يتمتع بوجود نظام ذى معنى ووعى. وعندما نتحدث عن الكون باعتباره واعيا وذكيا فى نظامه ومبدعا وغرضيا فى جوهره، فهذا تصنيف متطرف عن النظرة المادية العلمية للعالم والتى تعتبره مجرد شىء طبيعى قابل للبحث الإمبيريقى. ومثل هذه الرؤية الحية للكون تقترب منه وتشابه رؤية الديانات للكون، حيث يفضل العديد من القراء عند وصف الحياة فى الكون ذكر مرادفات مثل الله، والرب، البراهما وذلك عند التفكير فيما وراء النظام الذكى الذى يحكم الكون.

ولا تعارض فى هذا، فإذا كان الواقع مطلقا فى جوهره (حيث هو أرضية أو مصدر كل شىء) ويتميز بالوعى والذكاء، فمن الممكن أن نعبر عما وراء هذا الواقع بلغة غير شخصية (مثل الوعى الكونى أو النظام الكونى) أو نعبر عما وراء هذا الواقع بلغة شخصية (مثل الله - الرب "مدبر وخالق" الكون الواعى). إن الواقع المطلق أكبر بكثير من قدرة الإنسان على التصنيف بين ما هو شخصى وما هو غير شخصى - إنه شىء يمكننا أن نفكر فيه بطريقة مجردة ونقيم معه علاقة شخصية عميقة. إنه أيضًا يتجاوز الفضاء وما وراء الفضاء. وبالنسبة لطبيعته فالواقع المطلق شىء شامل، يفوق الوصف، ويصعب تخيله، ويتجاوز كل الازدواجات والتصنيفات والثنائيات التى يمكن أن يصل إليها عقل الإنسان. وعند الحديث عن الوعى والذكاء الكونى ووصفه بالجمال الهائل وأنه شىء مركب (معقد) وإبداعى، فإننا نصف شيئًا واحدا فقط فى حالة غموض مطلق. لذلك فالرؤية البازغة للعالم تتجاوز النظرة العلمية التقليدية وحدها، والديانات المعروفة وحدها، لتؤلف بينهما. حيث نقترح منظوراً جديداً يجمع بين المداخل العلمية والروحانية، فى فهم العالم وتركيبه. فالكون القابل للشرح والتفسير هو مزيج من العلم والدين والوعى والإبداع..

الفصل الرابع

عودة الافتتان بالطبيعة

لقد افتتن الإنسان بالطبيعة فى معظم تاريخه. وقد رأى قدامى الرومان والإغريق أن أنشطة الآلهة تقف خلف أحداث العالم الظاهرة والمتنامية. وقد رأت معظم المجتمعات الأهلية القديمة العالم المادى على أنه مفعم بالقوة الروحانية. فالعمليات الطبيعية توجهها أو تؤثر فيها قوى غير مرئية، وهذه القوة يمكن أن تكون مثالية ومجردة (مثل النماذج النظرية "الأفلاطونية") أو مادية مثل (أرواح الطبيعة، والجن، والتعلق بقوة عظمى من قوى الطبيعة). وكنتيجة لكل هذا فإن مضمار الأحداث الطبيعية يتأثر فى جوهره بدعاء الإنسان والطقوس والشعائر وتقديم الأضاحى والقرابين.

ولأكثر من ثلاثة آلاف عام ماضية بالغرب، تجرد العالم الفيزيائى تدريجيًا من الروح. وهذا يمكن تعقبه فى ثلاث مراحل نمو تاريخية كبرى:

– انتشار المسيحية: (١٠٠ عام بعد الميلاد للآن): حيث رأى العالم الرب على أنه متعال، ومتجاوز، وفوق الوجود المادى والعالم الطبيعى. وبالتالى فنسب قوى روحانية للطبيعة كانت تعده الكنيسة الكاثوليكية من قبيل الهرطقة.

– الثورة العلمية (١٦٠٠ بعد الميلاد للآن): حيث يُدرك العالم الخارجى كليةً على أنه مادة خالية من المعنى والغرض. أما المعنى والغرضية فموجودة فقط فى عقل الإنسان، والإنسان يُدرك على أنه مشاهد منفصل عن الطبيعة.

الثورة التكنولوجية: (١٨٠٠ بعد الميلاد للآن): حيث يُدرك العالم المادى كمصدر يمكن استثماره واستغلاله. حيث كانت الإنسانية مشغولة كلية بعملية تكيف يصبح فيها

الإنسان سيداً للطبيعة وللعالم المادى. وهكذا فنضوب الافتتان بالعالم الخارجى قد توازى مع ظهور الذات المادية، وبشكل خاص - مفهوم الفرد عن ذاته بأنه مستقل ويستطيع حكم نفسه بنفسه، وحر فى أن يوجه ويشكل هويته. وعلى أية حال فمنذ عصور الثورة والتنوير بنهاية القرن الثامن عشر، كان وعى الإنسان بذاته كذات مستقلة قادرة على توجيه نفسها هو المفهوم الأساسى للإنسانية عن نفسها. وهكذا فإن تراجع وانكماش العالم الخارجى مع وجود الإنسان المستقل المفوض فى التعامل معه أصبحا وجهين متممين لبعضهما البعض. أما الروح والقصدية والعزم وكل الأمور الباطنية الذاتية تقتصر فقط على الوعى الإنسانى. فى حين أن الطبيعة هى شىء مادى للتحليل والتفسير العلمى. وكونك تحاول نسب القصدية والغرضية للعالم الخارجى هو ضرب من ضروب الارتداد للتفكير الأولى ما قبل العلمى، وذلك بالنسبة للعقلية العلمية الحديثة. أو أنه فقط مجرد تصور بعقل الإنسان لكون مادى خال من المعنى.

وكان الوجه الإيجابى لهذا التصور، وهو تنامى فصل الإنسان من منظومة الطبيعة، إنتاجا علميا وتقدما تكنولوچيا هائلا. ففى المائتى عام الماضية أنجز الإنسان تقدمًا كبيرًا فى عدد واسع من التخصصات العلمية من الطبيعة للكيمياء ومن الچيولوچيا للأحياء. وقد تطورت معرفة العالم بالعلم فى قرن واحد وهو القرن العشرون. كما طور الإنسان التكنولوچيا من موجود غير مسيطر ويتكيف فقط من أجل البقاء إلى موجود يتمتع بحضارة ما بعد التصنيع، حيث يتمتع الفرد العادى بوسائل رفاهية وراحة أكثر مما كان يتمتع بها ملوك العصور السابقة. ويمكننا ملاحظة هذا بمشاهدة النمو الحادث فى ١٢٥ عامًا الماضية حيث الإضاءة الكهربية وآلة الاحتراق الداخلى (السيارة) والطائرة، والثلاجة، والموقد الكهربى، والهاتف، والمذياع، والتلفاز، والأحدث الكمبيوتر الشخصى، والإنترنت، والهواتف النقالة وأشكال حفظ ونقل المعلومات الإلكترونية. وهكذا فالحياة اليوم لا تشبه تمامًا الحياة منذ مائة عام مضت.

إلا أن الجانب المظلم لفصل الإنسان عن الطبيعة وسيطرته عليها، جاء بشكل أساسى من التقدم التكنولوچى الذى أحرزه. والذى عبر عنه وثائقيًا علماء الاجتماع

ومؤرخو الثقافة أمثال وبر، ورايزمان، إلى فروم وسوركينى حين ذكروا أن التقدم الذى أحرزته الإنسانية أبعدها عن مصدر الطبيعة. وفى كتاب ريتشارد تارناس عام (٢٠٠٦) بعنوان "الكون والعقل"، شرح المؤلف كيف أن الإنسان دفع ثمن استقلاله عن الطبيعة عندما عاش خبرة البعد عنها لسنوات طويلة وعلى مدى واسع الانتشار فى كون يخلو من المعنى والغرضية، حيث كل المعنى والقصدية تقبع فقط بعقل الإنسان، الأمر الذى يترك الإنسان بمفرده بشكل أساسى. وقد ذكر الفيزيائى ستيفن وينبرج "بقدر ما يمكن فهم الكون، بقدر ما يصبح هذا الفهم باردًا وجامدًا وغير ذى جدوى" (Tarnas 2006, 28). وهكذا فإن بعدنا عن الطبيعة وسوء تقديرنا لها تركنا بدون أساس لأعماقنا الروحانية وطموحاتنا النفسية. لقد جعل العالم عرضة للنقد وللهجوم وبمثابة سلعة لأغراض مادية صرفة. وقد لخص ريتشارد تارناس أزمة الإنسانية الحالية ببلاغة قائلاً: عندما سادت النظرة المادية للكون كل أنشطة الإنسان بشكل تجاهلت معه القيم المتجاوزة للماديات كالقيم الروحانية، والأخلاقية، والجمالية، كانت النتيجة هذا الخواء الذى ساعد القيم المنخفضة فى الظهور حيث السوق والتجارة ووسائل الإعلام، التى استعمرت الخيال الجمعى للإنسان وجردته من أعماقه. وإذا تحررنا من هذه النظرة الوهمية للكون، فإن العالم يمكن رؤيته منطقيًا بطرق ترجع لما قبل السيطرة النفعية، هذه النفعية التى شكلت دوافع الإنسان على المستوى الجمعى. وما يمكن أخذه فى الاعتبار هو هذه النهايات العريضة المتعذر اجتنابها والتى سنجنى بها على أنفسنا. حيث أصبحت دوافع الأفراد والمجتمعات، تحصيل المنفعة المادية فى تعاظم مستمر، والقوة السياسية، والبراعة التكنولوجية، وأصبح كل هذا بمثابة عوامل دافعة ومسيطرة، وذلك على الرغم من تأكيد أن مثل هذه القيم المادية يناقض ويبطل بعضها البعض. إن الكون عديم المعنى يسلب الروح الجمعية بطريقة عالمية، ولا شىء يمكن أن يقينا من هذا، فالطبيعة الفخمة، والأعمال الفنية العظيمة، والجمال فى جسد الإنسان، والبلاد والثقافات المتباعدة، واللحظات التاريخية الفارقة (غير المعتادة)، ونمو مشاعر الإنسان العميقة، كلها أصبحت وسائل دعاية لأغراض استهلاكية. وبتعبير آخر، ففى الكون عديم المعنى لا شىء مقدس. فروح العالم قد تم إخمادها، حيث الغابات والأشجار ليست أكثر من مجرد

شىء يعوق الحركة، والجبال ليست سوى تراكم طبيعى من المعادن، والبحار والصحراء مصادر للبترول، والبحيرات والأنهار أدوات يمكن هندستها، والحيوانات سلع يمكن حصرها، والأفراد البدائيون ينظر لهم كآثار من الماضى تعوق التقدم، وعقل الطفل هدف للتسويق. والأهم على المستوى الكونى، أن البعد الروحانى للكون قد تم تجاهله، حيث التجريب فى الكون (الطبيعة)، والذى يشمل كبح الحكمة والأخلاق. والقاعدة التى تقف وراء كل هذا باختصار، سواء بمجال السياسة أو الأعمال أو الإعلام، أن القيم البسيطة المنخفضة المستوى هى المسيطرة والمتحكمة فى ثقافة الإنسان بشكل متزايد، الأمر الذى يسقط قيم المجموع أو صالح الجماعة (٣٢-٣٣, ٢٠٠٦).

وتكمن الأزمة فى مفهوم الإنسانية عن نفسها وعن الأرض، والذى أدى إلى أربعة استجابات من بين العديد من الاستجابات، والتى تمت مناقشتها بالفصل الثالث. وبدأت رؤية جديدة للعالم فى الظهور، يتمثل جوهرها فى إعادة تقدير العالم الخارجى والافتتان بالطبيعة، ولكنه افتتان على مستوى مختلف عما كان سائداً فى مجتمعات ما قبل الثورة العلمية، إلا أن ما احتفظنا به هو مفهوم الكون الواعى بالأساس. وفى السنوات الأخيرة، ظهرت ونمت اتجاهات لإعادة النظرة المفعمة بالحياة للكون. ومن هذه الاتجاهات:

المجالات الشكلية لشلدراك ونقد نظرية التطور

إن أفكار ربرت شلدراك قد قدمت تصوراً أصيلاً فى كتابه "علم جديد للحياة: فرض تكون السببية" (١٩٨١)، حيث قدم فكرة أن كل الأنظمة الحية قادرة على أن تعارض الأنظمة الديناميكية الحرارية وتحافظ على أنفسها ككل منظم، وذلك كنتيجة لمجالات ذكية غير مرئية، أسماها بالمجالات الشكلية. وقد قدم دليلاً يمكن أخذه فى الاعتبار عن السبب الذى تعتبر من أجله نظرية المجالات الشكلية ضرورية، وبالنسبة لشلدراك، فإن نظرية التطور بعملياتها الآلية العشوائية والانتخاب الطبيعى، لا تفسر بشكل كاف ظهور أنواع حية جديدة. ففى تسجيل الأحافير، وجدت أنواع حية جديدة بشكل فجائى،

الأمر الذى يتطلب تنسيقًا مع عدد كبير من التغيرات عبر فترة زمنية قصيرة (كظهور العين، على سبيل المثال). وبالنسبة لشلدراك فإن الكيمياء الحيوية للـ (DNA) غير قادرة على القيام بهذا العمل، ولا على تفسير شكل الچينات، ونمو العضو الداخلى على شكله بعد تخصيب البويضة. إن (DNA) يمكنها أن تقدم تعليمات معينة للأشكال المختلفة من الخلايا الحية وحتى وقت إنتاجها، لكنها لا تستطيع أن تنظمها فى فضاء ثلاثى الأبعاد لإنتاج العضو فى شكله النهائى. وعليه فإن شلدراك يؤمن بأن تتابعات الـ(DNA) يجب أن تكون بمثابة عمل تكميلى لمجالات غير مرئية تعمل كمخطط لبرنامج عمل للجزيئات والخلايا حيث تنمو بعدد معين وبتعقيد لتصبح أعضاء.

وقد أثرت أفكار شلدراك هذه فى العديد من العلماء الذين انتقدوا النظرية الداروينية فى التطور. لقد كانت نظرياته واحدة من أكثر المحاولات مرونة فى تفسير ما نشير إليه بشكل غير رسمى "بقوى الحياة". وعلى الرغم من أن أحدهم انتقد شلدراك واقترح حرق كتبه (Maddox 1981)، فإن أفكاره قد أشارت للكون على أنه غائى وقصدى، أكثر من كونه عملية آلية صرفة. إنه الكون حيث الوعى يجب أن يكون متضمنًا فى الواقع وذلك لتفسير الأحداث البيولوجية.

المبدأ الإنسانى فى الكون

إن الشكل القوى للمبدأ الإنسانى بالكون يرى أن العديد من المقاييس المختلفة يجب أن يتناغم فى النهاية ويتسق مع وقت الانفجار الأعظم ونمو المجرات والنجوم والحياة النهائية اللا محدودة الممكنة. ولو أن دقيقة تغيرت فى عملية فيزيائية واحدة، فإن هذا سيؤدى لكون غير متواتر، أو عدم وجود كون على الإطلاق. وعلى سبيل المثال، كما يذكر ستيڤن هاوكنج، لو أن معدل التوسع فى ثانية واحدة بعد الانفجار العظيم كان أقل بمقدار (عُشْر أس ١٦) فإن الكون سينهار قبل وصوله لحجمه الحالى (١٩٨٨). ولو أن قوة نواة الذرة كانت أضعف ولو بمقدار ضئيل فإن هذا سيؤدى لوجود ذرات هيدروچين فقط بالكون. ويعتقد عدد متزايد من العلماء أن هذه الدقة البالغة تشير إلى شكل من أشكال الذكاء الغرضى الذى يوجه تشكيل وتطوير الكون. بينما يناقش البعض

الآخر أن كوننا هو واحد من أكوان عدة، حيث نفس القوانين والمقاييس والتى تعمل بطريقة تصادفية لتصب جميعها فى مصب تطوير الحياة. وحيث إنه لا سبيل لدحض هذه الفروض، وكذلك من الصعب أن نثبتها، وكذلك من الصعب أن نلاحظ أو نتصل بالأكوان الأخرى. كما أن هذا يتركنا أيضًا أمام سؤال ميتافيزيقى أساسى هو: لماذا يمتلك أى كون القدرة على التطور لنقطة معينة، وفى نفس الوقت يكون على وعى بهذا؟

استعادة وعى الكون فى الفلسفة

إن علماء اللاهوت أمثال تشالز هارتشورن (١٩٩١)، والفلاسفة أمثال كريسان كوينسى (٢٠٠٢) قد ساعدوا فى تطوير فكر فيلسوف القرن العشرين، الذى ظهر مبكرًا به، وهو ألفريد نورث وايتهيد (١٩٣٣). فعلى طراز مضاد لمذهب العلماء بهذه الفترة، طور وايتهيد نموذجًا عن الكون ككائن عضوى يقوم بعمليات ذاتية التخليق. حيث فهم الكون كشىء مشابه أو مناظر لكائن عضوى، بدلاً من كونه آلة، حيث يتضمن عمليات ديناميه متفاعلة لأحداث معتمدة على بعضها البعض. وكل جزء بالكون من الذرات للكائنات العضوية للمجرات يسهم فى المنظومة الكلية ويعدل نفسه ليتوحد مع نشاط الكل. وبالتالى فالأحداث ليست آلية، فكل حدث يتفاعل ليأخذ مكانه فى هذه الأحداث المرتبطة بينيًا. وفى الحقيقة، فكل حدث محدد ينظم نفسه ذاتيًا بعفوية وتلقائية للمشاركة وأخذ دور فريد فى المنظومة الكلية. وهذه رؤية مختلفة كلية عن رؤية العالم من منظور العلم المادى، وهى تسهم فى تحول الرؤية للعالم من حوالى ثمانين عامًا، وقد ناقش دى كوينسى بتوسع هذه الفكرة عن الطبيعة كوجود واع على جميع المستويات فى كتابه "الطبيعة الراديكالية ٢٠٠٢". وبالنسبة لدى كوينسى، فإن الوعى موجود ليس فقط فى عقول البشر والحيوانات ولكن أيضًا فى كل نظام كلى منظم وعلى مستوى الذرات والكواركات. وهذه ليست فكرة جديدة، فلأكثر من ألفى عام اقترح فلاسفة النموذج النفسى الكلى (العقل الكلى) أن الكون كله كون واع فى مضمونه. وقد دافع دى كوينسى عن، وطور نظريات هذا النموذج "النفسى/ العقلى الكلى" فى واحد من أكثر النماذج التى تفرض نفسها بقوة – فى مجال الفلسفة – الآن، عن واقع الطبيعة.

مفهوم التزامن

شكل كارل يونج هذا المفهوم فى نهاية حياته، ويشير مفهوم التزامن لمعنى التراسل أو الانسجام أو التطابق بين نفس الإنسان والعالم الخارجى، أو الأحداث الطبيعية التى تحدث بالعالم. والارتباط ليس سببيا بل رمزى - فعلى سبيل المثال، عندما تقود سيارتك وتكون منشغلا بالتفكير فى علاقتك بشخص ما، ثم تسمع أغنية بالمذياع تقدم لك فى مضمونها معنى ما تفكر فيه وربما تتضمن اسم من تفكر به. فإن هذا يمكنه أن يترك انطباعاً فريداً لديك بالتزامن أو تطابق الصدفة، أو ربما شعوراً لديك بأن ما حدث لا يمكن أن يكون محض صدفة. وقبل عهد يونج، كان ينظر لمثل هذه الأحداث على أنها ارتباطات قدرية أو رسائل إلهية خاصة. وفى بعض الأحيان، خلال تحولات الحياة الكبرى تحدث العديد من التزامنات فى تتابع، كما ركــز عليها فيلم: عشائى مع آندر عام (١٩٨١).

وهذه التزامنات تشير إلى وعى الكون، فالترابطات لا تحدث بشكل سببى ولكن بشكل رمزى. فالأحداث تتراص بجوار بعضها البعض حسب رمزية علاقتها وليس سببية علاقتها ببعضها البعض (وبعض الترابطات لا تحل محل التتابعات السببية، ولكنها ببساطة توجد معها). وبالنسبة لكارل يونج، فإن هذه التزامنات تعكس أنشطة الكون الأصلية. وهذه النماذج الأصلية فى عمل الكون هى نماذج ذات معنى مرتبط باللاشعور الجمعى فى النفس الإنسانية، وهى أحداث ليست ذاتية بشكل صرف ولا موضوعية بشكل صرف، لكنها متجاوزة لحدود المادية والذاتية والنفس الداخلية والكون الداخلى. وتشكل نماذج ذات معنى مرتبط بالوعى الجمعى والعقل العالمى، حيث نفوسنا وحياتنا كأفراد جزء منه. وهذه حقيقة قديمة أقرها هيرميتك "كلما ارتفعنا كلما أدركنا صغرنا".

ووجود الترابطات المتزامنة يقدم أساسًا لفنون العرافة مثل (I Ching, Tarot) والتى يمكن أن يكون لها بعض المصداقية، عند من يعمل بها ومن يصدق فيها. والنجوم اللامعون أمثال جوهانز كبلر وكارل يونج يعتبرون أن علم التنجيم وعلم فلك

الكواكب السيارة أشياء تقدم بدائل لتفسير نفس الظاهرة، أحدها من منظور معنوى داخلى والآخر من منظور خارجى سببى. فعلم الفلك يقدم وصفًا تفصيليًا لكل كوكب وحركته حول الشمس، وعلم التنجيم يعتمد على أشكال حدسية أكثر فى الحصول على المعرفة تظهر المعنى فى التراسل والتزامن بين مواقع الكواكب لحظة ميلاد الشخص ومجموعة النجوم الفريدة حينئذ والتى يمكن أن تؤثر فى شكل شخصية الفرد. ويرى عالمنا المعاصر أن علم التنجيم وغيره مثل العرافة تعد من العلوم الزائفة. (عن التنجيم وصلته بالتزامن سيكون موضوع نقاش الفصل السادس عشر).

أحداث فوق المعتاد

إن التخاطر والاستشفاف والمعرفة المسبقة وتأثير العقل فى المادة والتى تم إثباتها تجريبيًا، تشير إلى أن الوعى لا يشكل فقط الوجود الفيزيائى بل يتخطى العالم الفيزيائى ككل. فإذا تطرقت أحلامى أو حالتى فى اليقظة لأحداث تحققت بعد ثلاثة أشهر، فإن هذا يعنى وجود عمليات تحدث بشكل مستقل عن الزمان والمكان - كمشاهدة المستقبل فى الحاضر. (وكما وصف مسبقًا، فإن هذه العملية توصف باللا محلية "Non Local"). ومضمون هذا أن هناك أوجها من الواقع تتجاوز الكون المادى (كما نفهمه الآن) وتعمل فيما وراء الزمان والمكان. ولسوء الحظ، فوفقًا لكانت منذ عهد بعيد، كنا لا نستطيع أن نرى بنية الواقع بمنأى عن الزمان والمكان، وعليه فكان من الصعب أن نفهم كيف تحدث الظواهر فوق المعتادة فعليًا. وقد أضعفت الظواهر فوق المعتادة جذريًا عزل ديكارت للوعى عن باقى العالم. فالوعى لا يسهم فقط فى تنظيم العالم وإعطاء تتابعاته معنى، ولكنه أيضًا يربط الأحداث المنفصلة فى الزمان والمكان أو فى أى منهما بشكل لحظى. وهذا يجعلنا نحاول أخذ موقف عقلى مثالى فلسفى عن الزمان والمكان والمادة المشتقة من الوعى.

وهذه اتجاهات بسيطة من اتجاهات عدة تقترح بزوغ رؤية جديدة للعالم. والتى ترى العالم على أنه موجه لحد ما ومتأثر بالوعى. أو بالذكاء الواعى، على كل

المستويات من المستوى الكوانتمى (الكميات الصغيرة) إلى المستوى المجرى. ومع بعض التقدير، فلا جديد فى هذا الإدراك للعالم. فهذا المعنى يتضمن نوعًا فى الديانات المختلفة وكذا الفلسفات والرؤى الميتافيزيقية للعالم. كما فى شعوب أمريكا الأصليين والشعوب السلسية، فكلهم يرى أرواحًا فى الطبيعة وآلهة، كما فى الديانة الهندوسية وأنشطتها مثل (Vishnu: وهو أحد أركان الثالوث الهندوسى) و"Shiva وهو إله هندوسى يعرف بالمدمر حيث يعتقدون أن هذه الآلهة تلازم العالم". وكذلك بالكنيسة الكاثوليكية حيث تؤازر هذه الفكرة – بالقرون الوسطى. وبشكل تجريدى، فإن الفلسفات المثالية من أفلاطون مرورًا بسبيوزا حتى هيجل قد ناقشت فكرة الوعى الأولى أو العقل المنظم لأحداث الكون.

وكل هذه التأملات اللاهوتية والميتافيزيقية والفلسفات رأت العالم وقد اصطبغ بالذكاء والغرضية. واليوم هناك بعث جديد لهذا الاهتمام عند سكان أمريكا الأصليين ومن على شاكلتهم، ويظهر هذا مثلاً فى حركة جايا وأمثالها، والتى ترى الطبيعة كيانا واعيا وشيئًا جديرا بالافتتان به.

وعلى الرغم من الانصراف عن هذه الرؤية لفترة واعتبارها خيالا صرفا، فإنها قد عاودت الظهور ثانية من منطلق الخبرة الجمعية لكل من أحياها وآمن بها. حيث يمكن تفسير خبرتنا بالعالم ورؤيتا له بمستويات من الخبرة، ليست حية فقط. كالتأمل والحدس والإلهام والتى تعد أمثلة لهذه المستويات فى إدراك العالم. فهناك نظرية ضمنية للمعرفة، تقع خلف هذه التفسيرات للعالم، لكنها مختلفة عما ينتفع به العلم الطبيعى. (وللمزيد من التفاصيل ينظر بالفصل السابع).

ولو تم فهم الوعى على أنه مطور فى العالم الخارجى، فإن التمييز الحاد بين العقل الذاتى والطبيعة الموضوعية – الذى عززته الثورة العلمية (خاصة ديكارت ونيوتن). سيبدأ فى التلاشى. إن هذه الحدود قد حطت من شأنها فيزياء الكم، حيث الجزء الموجود الملاحظ يعتمد فى وجوده على عملية الملاحظة. وهكذا فالنماذج العلمية الحديثة قد حطت من شأن هذا الفصل الذى يضع قيوداً للعلماء عند إدراكهم للعالم وتفكيرهم فيه.

وعليه فالمعنى الجوهرى للفصل الحاد بين ما هو نفسي وما بالكون قد تحطم فى الواقع حيث إن الوعى الإنساني والوعى الكونى غير منفصلين عن بعضهما البعض. والتزامن يظهر التراسل بين عقولنا والأحداث الخارجية. والعمليات فوق المعتادة مثل التخاطر والمعرفة المسبقة تظهر تجاوزًا لحظيًا للأحداث عبر حدود الزمان والمكان. فخبراتنا الروحانية كشفت عن علاقة جوهرية بين وعينا الذاتى ومجال الوعى الكونى، وهو غير مقيد بمجال محدد.

وبالنسبة للرؤية الجديدة للعالم، فرؤية الكون على أنه ذو معنى ومنظم، ليست كما تصورها العلم التقليدى بإعطاء صفات بشرية للأشياء من وحى خيال الإنسان. فالعقل الإنسانى ليس البعد الوحيد فى الوعى. وبدلا من هذا، فوعى الإنسان الفردى هو مجرد بعد محلى مفرد - (وربما يكون البعد المحلى فى ظاهرة غير محلية بطبيعتها) - فى مجال واع بلا حواجز تفصله، على كل المستويات. وفى الحقيقة فإنه يبدو خيالا إنسانيا صرفا أن نتصور أن كل الجنس البشرى والحيوانات، هى الكائنات الوحيدة التى تمتلك وعيًا بالكون. وربما يكون من الأجدى أن نتخلى عن فكرة أن الأرض والإنسان هما نقطتا الارتكاز فى دراما الكون. فالعقل الإنسانى لم يعد مركز الوعى ولا مصدره، كما لم تعد الأرض مركزًا للكون.

الأنظمة الكلية للمحافظة على الذات

عند أية نقطة يمكننا أن نجد وعيًا بالطبيعة؟ فالسببية الميكانيكية أو الآلية، كما فى حالات كرات البلياردو التى تضرب بعضها البعض، أو فى حركة المكبس بآلة الاحتراق الداخلى (السيارة)، ليست عمليات واعية أو ذكية، كما هو واضح. وفى الحقيقة، فإن كل ما وصفه العلم التجريبى يبدو ميكانيكيًا أو آليًا بشكل قاطع وغير ملتبس. وعلى الرغم من أن المادية القديمة والنموذج الميكانيكى للكون السائد خلال عهد الثورة العلمية، كان معنيًا بتفسير أحداث الطبيعة فإنه لم يقدم تفسيرًا كاملاً لها. فببساطة لم يستطع هذا النموذج تفسير خصائص القدرة الذاتية على التحليق والمحافظة على الذات فى الأنظمة الكاملة،

حيث النظام أكبر من مجرد مجموع خصائصه. إن نشاط الوعى واضح بشكل جلى أكثر عند مستوى قدرة هذه الأنظمة الكلية فى الحفاظ على ذاتها. وهذه القدرة الواضحة فى الإبقاء والحفاظ على الذات فى كل مستويات الأنظمة الكلية الموجودة من الذرة فالجزيئات فالخلايا فالأعضاء فأنظمة الأعضاء، والكائنات العضوية فالمجتمعات والدول، فالأرض والنظام الشمسى، فالمجرات والكون بأسره، جميعها تقترح نشاط الوعى. إن الكون يمكن فهمه ككل متناسق الأجزاء، وقد اقترح مصطلح الشىء الكلى أو التام (holar chy) هذا آرثر كوستلر عام (١٩٦٧). وهو يشير لتسلسل هرمى متماسك الأجزاء لأنظمة كلية منظمة وقادرة على الحفاظ على ذاتها، وذلك من مستوى ما دون الذرة إلى المستوى المجرى.

وبايجان، ففى الرؤية الجديدة البازغة للواقع، لم نعد نرى أنفسنا كأفراد منفصلين عن عالم موضوعى خارجى خال من المعنى. فنحن لسنا بمفردنا ولسنا منعزلين فى نظام شمسى بمجرة بعيدة وسط فضاء فارغ وضخم. وبدلاً من هذا، فنحن ببساطة جزء من أجزاء معتمدة على بعضها البعض فى نظام واع وفسيح ولا متناه لأبعد حد. وكما نرى، فهذه الرؤية الجديدة للواقع تقودنا بعيداً عن الاتجاه لاستغلال الطبيعة، إلى الاتجاه نحو التبجيل والتوقير العميق لكل الخلق، بما فيه أنفسنا.

مضامين عودة الافتتان بالعالم

إن إدراك العالم الخارجى على أنه جذاب أو يدعو للافتتان ومصطبغ بالوعى على كل مستوى، له مضامين أساسية. وسواء نسب الموحدون هذا الإدراك للعام إلى وجود الرب، أو عبر عنه بأسلوب تجريدى من خلال الوعى الكونى، فإن الصورة البازغة للعالم تتمثل فى كونه نظامًا بارعًا يتخطانا ويتجاوزنا. إن الكون الواعى يدعونا لتوقيره واحترامه. فنحن نحس بالروعة والتبجيل نحو هذا الكون، ونقدر أن كوكبنا أكثر من مجرد كونه مكونًا ماديًا يجب أن يخضع ويقهر ويستغل لتحقيق أهدافنا وغاياتنا. لقد أصبحنا ندرك الأرض على أنها منظومة لها وقارها ونحن جزء منها ونعتمد عليها بشكل أساسى.

إن مائة وخمسين عامًا من الاستغلال غير المحدود قادت لتداعيات خطيرة جدًا تتطلب من كل الإنسانية التحرك لإلقاء القيم المادية بعيدًا، واستبدالها باحترام عميق، إن لم يكن تبجيلاً للبيئة. وعندما ندرك الطبيعة على أنها شيء علينا احترامه بشكل أساسي، فإن هذا التبجيل سيترجم فى سلوكياتنا. وفى ردود أفعالنا واتجهاتنا نحو كل أشكال تغير الطبيعة. فالغابات لها تقديرها كمكون ضرورى فى النظام البيئى للأرض. فهى ضرورية لامتصاص الزيادة فى ثانى أكسيد الكربون والتزود من جديد بالأكسچين. وكذلك الأنهار والبحيرات والمحيطات، والهواء نفسه كمصدر قيم وحيوى لمساعدتنا على الحياة، وذلك بدلاً من اعتبارها كمستودع لنفايات التلوث الصناعى. والحيوانات سواء كانت مفترسة أو كمصدر للغذاء، لها احترامها ككائنات حية لها كافة حقوقها من الراحة والمعاملة الإنسانية، كما نفعل أنفسنا. وأخيرًا فعندما نقدر أنفسنا وننظر لها على أنها جزء من تركيبة الأرض، بدلاً من كوننا مستهلكين لمصادر الأرض المحدودة. وعندما ندرك الأرض ككل واع ومنظم يستحق الاحترام والتقدير، فإننا بهذا سنشكل سلطة مفوضة للحفاظ على الأرض والحفاظ على أنفسنا من الانهيار الخطير.

إن إدراك الكون على أنه واع يقودنا أيضًا لتحول أساسى فى طريقة إدراكنا لأنفسنا. فلأكثر من ٢٥٠٠ عام، اعتبر العديد من منا، خاصة الغرب، الإنسان كائنًا مستقلاً لديه القدرة على التحكم فى ذاته وذاته متفردة ويستطيع توجيه مصيره والتحكم فيه. وعلى الرغم من أننا نعيش فى علاقة مع أسرنا ومجتمعاتنا، فإننا لا نزال نرى أنفسنا ككائنات قادرة على التحكم فى ذاتها ونستطيع أن نحيا بشكل كبير مستقلين عن العالم الخارجى. والرؤية البازغة للعالم تتضمن منظورًا مختلفًا، وهى عبارة عن أننا مرتبطين بيننا ببعضنا البعض فى مجال من الوعى المركزى المتكامل. إن خبرتنا الواعية عن أنفسنا ككنوات منفصلة قد أخفت جزءًا من حقيقة الواقع. وهو أنه على الرغم من أننا ولدنا فى وهم من الفردية الخادعة، إلا أننا كل واحد بشكل مطلق ولا نهائى وكلنا معًا نشكل نفس الوعى. ونحن لسنا مرتبطين فقط فى وعينا ببعضنا البعض، إلا أننا مرتبطون بكل عناصر الطبيعة الأخرى – كالحيوانات والأشجار والصخور والنجوم – بطريقة أكثر حيوية مما نتخيل. والوعى المقترح هو عبارة عن نقطة التقاء فى شبكة

تحوى العديد من نقاط الوعى، بما فى ذلك المحبين، والجماعات التى ننتمى إليها، وحتى ربما الأرواح والملائكة، أو أى مدخلات أخرى ممكنة لا نكون على وعى بها. إن مشاعرنا الفعلية وأمزجتنا وطموحاتنا يمكن أن تكون جزءا منا، وفى نفس الوقت جزءا مرتبطًا بتيارات أخرى من الوعى.

ومثل هذه الرؤية تتضمن تحولاً جذريًا بعيدًا عن فكرة أننا ذوات مستقلة تمامًا. إنها رؤية تدعو إلى تواضع عميق. فلو أن كل منا كان جزءا يعتمد اعتمادًا بينيًا على الكل الأكبر، فإن كل فرد منا سيكون لديه جزء خاص به يدفعه للعمل لأجل الصالح العام ككل. فلم تعد المسألة "أنت وأنا ضد العالم". فبدلاً من هذا نقول كل منا يعيش فى اتساق مع كون أكثر وعيًا ويشكل أساسًا لعقولنا القابلة للتكيف، وقد أثار بودابيست هذا فى تعاليم دينه فى البوذية والهندوسية. وبقدر ما نناغم أنفسنا مع ذواتنا الداخلية ومع أرواحنا، بقدر ما نحيا باتساق مع أنفسنا ومع الآخرين. ونجد سلامًا أكبر ورضًا واطمئنانًا فى حياتنا اليومية، وبقدر ما نجد معنى أعمق لهدفنا فيما نفعله بحياتنا. وعندما يجد كل منا سلامًا بداخله، يمكنه أن يسهم فى تحقيق سلام عالمى. (الخطوات العملية لتحقيق سلام أكبر واتساق فى الحياة نجدها فى الفصول ١٩-٢٣). وفرض أن الكون واع، ونحن جزء معتمد بينيًا عليه، يجعلنا فى كل دقيقة نختار الذهاب معه والبقاء فيه. وعندما نصبح جزءًا من الكون فإننا نسمح لأنفسنا أن نتحرك باتساق مع كون واع، وقد نجد أنفسنا فى حالة تناغم واتساق وتزامن مع الحكمة بداخلنا ومع الطبيعة نفسها. ونحن نستطيع، فقط، أن نضبط وندير التفاصيل الصغيرة بحياتنا ولكن بدرجة محددة قبل تحققها بالنسبة لنا ولكل شىء آخر. فهناك توازن صحيح بين الضبط - أو الخلق - لأحداث حياتنا، وأن ندع الأحداث تمر دون تدخل منا بضبطها أو إبداعها. والمثل الشعبى الدارج لهذا هو أن "نستسلم للقضاء" أو كما هو معروف فى الديانات "الإذعان لإرادة الرب".

وهناك درجات محتملة لشعورنا بالتناغم أو الاتساق مع الكون. حيث نعيش خبرات مستواها الأعلى عندما نشعر بالتزامن أو الاستبصار (البصيرة) الحدسى، أو الإلهام أو حتى الرؤى. وفى مستواها المعتدل نخبر الحياة وسريان أمورنا اليومية

بشكل جيد. وفى مستواها المنخفض عندما نخرج عن التزامن نشعر بالصراع والمقاومة والضغط والمعاناه ومرض لا نهاية له. وقد نخـرج عن السياق إما باختيارنا أو بظروف لا نراها ولا نسيطر عليها. وبرغم هذا، فبإمكاننا دائمًا أن نسترد أنفسنا لنسبح من جديد فى تيار الاتساق. وكما سنرى بفصل الأخلاق الطبيعية - والتى تعنى عمومًا أن نشعر بالاستحسان ونحن نقوم بعمل معين - أن الشعور بالسلام هو أحد علامات أننا فى اتساق مع النظام الأكبر، المرتبطين به.

الاستنتاج

إن الثورة العلمية والنهضة، خلقت للإنسانية عالمًا منفصلاً، خال من الفرضية والمعنى أو الروح. وعبر القرون القليلة الماضية، قاد هذا لهيمنة وسطوة القيم المادية. وهذا الانفصال عن عالمنا شكل حاضراً يركز على نمو اقتصادى غير محدود وغير مناسب، حيث حل إشباع حاجات الشراكات متعددة الجنسيات محل إشباع حاجات البيئة والشعوب الفقيرة. وعلى أية حال، فإن رؤية جديدة للعالم آخذةٌ فى الظهور، حيث الكون مفهوم ككون واع بطبيعته، وعليه فقد عاد الافتتان بالطبيعة. وطرحت اتجاهات مختلفة ومتنامية اقترحت كونًا واعيًا، بما فى ذلك فكرة شيلدراك عن المجالات الشكلية، وكذلك اتجاه المبدأ الإنسانى، ثم الأحداث فوق المعتادة وظاهرة التزامن. والنقاط التى يظهر عندها الوعى فى الطبيعة تبدو فى قدرة الذوات الكلية على تنظيم نفسها من الذرات إلى المجرات. وعلى الرغم من أن الخلية والنظام الشمسى ليست واعية بنفس طريقة وعى الإنسان، فإن لها صفاتها وخصائصها المرتبطة بالوعى كالقدرة على تنظيم الذات والحفاظ عليها، والذكاء والقصدية.

إن إدراك الكون وبشكل خاص، كوكبنا، على أنه واع وجدير بالاحترام يدفعنا للتعامل مع بيئتنا الطبيعية بالإجلال والتوقير، فبدلاً من أن ننفصل عنها، أصبحنا نراها كمنظومة لها تقديرها ونحن جزء منها.

الفصل الخامس

استعادة الأنوثة(*)

لأكثر من أربعة آلاف عام تقريبًا كانت وجهة العقلية الغربية فى رؤية العالم يغلب عليها الطابع الذكورى. فالاستقلالية والانفصال والضبط والسيطرة تأثروا مجازًا بمدخلات الثقافة من دين وعلم حيث شكلوا مفهوم الإنسانية عن نفسها فى غرب أوروبا بأمريكا. وسطوة أو هيمنة النموذج الذكورى الأصلى عن النموذج الأنثوى، يمكن تتبعه فى الثقافات القديمة، مثل ثقافة مينوى - وهى ذات علاقة بحضارة جزيرة كريت حوالى ١٥٠٠ سنة قبل الميلاد (ق.م) - واستمرت منذ ذلك الوقت القديم حتى العصور الوسطى حيث قمع "Judeo-Christian" للنساء والارتباط بالأرض والشعور غير السوى بالقوة والأهمية، النابع من بزوغ أفكار مثل استقلال الأفراد وانفصالهم عن بعضهم البعض، والتفكير المنطقى والسيطرة والعزلة عن الطبيعة والعالم الموضوعى. وفى القرن التاسع عشر والعشرين استمر العلم فى تقديمه للنموذج الذكورى حيث كان فى أوج ذروته.

والنموذج الذكورى فى أصله يؤكد - ليس فقط - خصال الاستقلالية والذاتية والحرية، ولكن أيضًا السيطرة والمناورة. والعلم فى مستهله، قسم الطبيعة وتعامل معها كشىء خالٍ من المعنى أو القصدية، شىء آلى وخاضع للتفسير السببى فقط. والطبيعة المخصصة والمقسمة يمكن السيطرة عليها، كما يمكن للإنسان أن يستخدمها ويستغلها

(*) الأنوثة والذكورة هنا تعبيران مجازيان، إذ يراد بالأنوثة هنا جانب المشاعر والخصال الرقيقة والعلاقات البينية، والذكورة تعبر عن الاستقلالية والانفصال، كما سيُرى عبر الفصل. (المترجمة)

لتحقيق غاياته، وليس من خطأ فى هذا بالطبع، عند نقطة التقدم التكنولوچى الهائل للحضارة عبر مئات الأعوام الماضية. فمن خلال السيطرة الآلية والسيطرة على الطبيعة أصبحنا قادرين على التكيف بشكل أفضل مع البيئة فى المائتى عام الماضية، إلا أن الاستغلال غير المحدود للطبيعة بغض النظر عن الالتفات لدورات البيئة والاهتمام بالمصادر الطبيعية بشكل مناسب، قادنا للأزمات البيئية العالمية المعاصرة. وهكذا فتتابع وتلاحق النموذج الذكورى الأصلى بغض النظر عن العلاقات البينية المعقدة والتوازن فى الطبيعة - هذه العلاقات البينية التى تطورت عبر ملايين السنين - قد تركنا بمأزق حرج بعد فترة مائتى عام تقريبًا، حيث نواجه انهيارًا جوهريًا فى البيئة التى تؤازرنا. وقد يكون من المحزن لا من المضحك أن نصف هذا على أن زواج الإنسانية بالأرض يواجه الآن بالطلاق المحتمل.

كما أنه ليس من المبالغ فيه أن نقول إن أزمات العالم الحالية يمكن رؤيتها كأزمات ذكورية بالأساس. إن النماذج القديمة كانت قائمة على قيم ذكورية مثل الحكم الذاتى والنفوذ والطبقية والسيطرة الهرمية من القاعدة للقمة، وكلها قيم مُشكِلَة، ليس فقط فى علاقتها بالبيئة ولكن أيضًا فى انتشارها عبر مجالات متعددة كالطب والتعليم والسياسة والأعمال، والأكثر أهمية فى العلم والتكنولوچيا. وبالتالى أصبح أسلوبنا الفعلى فى الحياة فى مشكلة حقيقية، وبرهان هذا انتشار عدم الاتصال والعزلة والشطط الاجتماعى، الذى يخبره العديد منا الآن. حيث يشعر عدد كبير منا بالانفصال بشكل أساسى عن الطبيعة وعن المجتمع وعن أسرته وعن روحه وعن نفسه. وأصبح هناك إدمان لكل شىء من المخدرات، إلى الإرهاق من العمل إلى الاستهلاك الشره. وكلما حاولنا ملأ الفجوات الموجودة، كلما ظلت هناك فجوات باقية. نحن متصلون بشكل جيد على المستوى الالكترونى، لكننا فى الأغلب غير متصلين بقلوبنا وأرواحنا.

ومن الواضح أن مؤسساتنا الثقافية وطرقنا فى الحياة لم تعد قادرة على الاستمرار بفعالية فى شكلها الراهن. فنظام العالم القديم يسير فى سيل من الاضطراب مع تحطيم متزايد للبيئة، ولا أحد يعرف كم الأضرار البسيطة أو العميقة التى يمكن أن

نجنيها من كل هذا. إن النماذج القديمة القائمة على القيم الذكورية التقليدية من العزلة والانفصال والطبقية والسيطرة، بدأت الآن تعتنق القيم الأنثوية التقليدية فى علاقة بينية، حيث التكامل والتوازن والإيمان بالمقدسات والتعاون والحب. وهذا لا يعنى أن القيم الأنثوية حلت محل الذكورية، إلا أن هذا يعنى أنها بدأت تتكامل معها فى رؤية العالم المعاصر. والرؤية البازغة للعالم تعكس تزاوجًا بين القيم والمبادئ الأنثوية والذكورية.

وقد شهدت الثلاثين عامًا الماضية علامات انتشار لهذا التحول. إنه تحول تقف وراءه هيمنة الحركة الأنثوية. حيث رأينا اهتمامًا عالميًا متزايدًا بالبيئة ورد فعل مضاد لسياسات التعاون التى تعلى من السيطرة على البيئة واستغلال مصادرها الطبيعية. كذلك انهارت سياسات وحواجز أيديولوچية، كانهيار الاتحاد السوڤيتى وتشكل الاتحاد الأوروبى. وهذا التحول له دلائلهُ فى بيئة الإنسان الحيوية الضرورية، حيث حركات الاهتمام بإعادة الاتصال بالجسد والمشاعر واللاوعى والحدس(*) وله دليله أيضًا فى ظهور الطب الروحانى، والذى يتعامل مع الأمراض على أنها شكل من أشكال عدم التوازن بذات الفرد الكلية، وذلك بدلاً من اعتبار العضو المختل كيانا منفصلاً وعليه إصلاحه بالجراحة أو الدواء. كما أنها بادية أيضًا فى شعبية حركة جايا، والتى تقوم على أساس استعادة الوعى للطبيعة برؤية الأرض ككل كنظام ذكى. وهيمنة الأنوثة بادية أيضًا فى مجالات أخرى، تتراوح من تقدير كل ما هو فطرى، كاحترام الثقافات المعتمدة على الطبيعة (مثل ثقافة أهل أمريكا الأصليين والشعوب السلتية) وكذلك الاهتمام الشعبى بدور وتأثير (Mary Magdalene). والمستخلص من شيوع وتنامى هذه التيارات وغيرها هو محاولة الاستشفاء من النماذج الذكورية القائمة على السيطرة والطبقية والتحكم فى مقابل تقديم القيم الأنثوية من الشمول والتضامن، والعلاقات البينية، والقيم الدينية، والتعاون.

(*) الاستماع لصوت شعورنا الداخلى. (المترجمة)

ما هى مضامين هذا التحول فى العالم وفى طريقة العلم التقليدية فى فهم العالم؟ إن المجتمعات الغربية قد اعتنقت، منذ حوالى مائتى عام ماضية، ليس فقط العلم كطريقة فى البحث، ولكن أيضًا النظرة العلمية للعالم، والتى كانت قائمة على افتراضات أساسية للواقع، هى:

- أن الكون المادى هو ما يوجد حولنا، وعليه فالوعى وخصائصه - مثل المعنى والغرضية - سمات شخصية صرفة، ومختزلة بشكل مبدئى وأساسى بالمخ.

- أن الطريقة الوحيدة التى يمكن أن نعرف بها العالم تكون من خلال الملاحظة الحسية، والتى يمكن أن يعيدها عدد من الملاحظين المستقلين. أما باقى أشكال المعرفة الأخرى من خلال الاستشفاف والحدس والإلهام، غير موثوق بها وشخصية صرفة.

- وأخيرًا، أن العالم المادى الموجود حولنا يمكن تفسيره كلية فى إطار مسببات آلية، فالعالم يشبه فى عمله إلى حد كبير، آلة ضخمة.

وهذه الفروض الثلاثة نفسها غير علمية، لأنك لا تستطيع عزل شخصك فى حالات التجريب الاختبارى، فهى فى الواقع فروض ميتافيزيقية عن طبيعة العالم، ومنظور نابع من كبار علماء وفلاسفة القرنين السابع والثامن عشر، أمثال: ديكارت، ولوك، وهيوم، وجاليليو، ونيوتن. ومصطلح المادية العلمية، قد وجه رؤية الغرب للعالم فى القرون الثلاثة الماضية، وأثر فى أسلوب حياة الإنسان بطرق متعددة، كان العديد منها إيجابيًا. فالمادية العلمية تقف وراء التقدم التكنولوچى الهائل، والذى يسر حياتنا بشكل لا حصر له وقلل جهدنا عن ذى قبل. وفى المستقبل، ستتعاظم التكنولوچيا فى جعل حياة معظمنا أفضل. وعلى أية حال، وكما تم وصفه فى الفصل الثانى، فإن مذهب المادية العلمية الصارم قد خلق مشاكل خطيرة لكل من البيئة والاتصال الإنسانى على الأرض، والاتصال الإنسانى مع بعضنا البعض على أساس روحانى. كما أخفقت الرؤية المادية للعالم بشكل مستمر فى الإجابة بشكل مناسب على أسئلة قديمة مثل معنى وغرض الحياة المطلق، وبقاء الوعى بعد الموت، ووجود ذكاء أعلى بالكون.

وإن آجلاً أو عاجلاً سيكون النموذج الأنثوى قادراً على تعديل النظرة الغربية العلمية السائدة للعالم. وفى الخمسين عامًا أو المائة القادمة سيحل محل النموذج العلمى المادى السائد اليوم، نموذج أكثر اتساعًا ورحابة يرى الكون على اتساعه، حيث سيفتتن المرء بهذا النموذج من الوعى الذى سنتقاسمه جميعًا سواء فى وسائلنا للمعرفة أو فى معرفتنا عن الواقع. إن رؤيتنا العلمية المادية التقليدية للعالم قد ارتكزت على فصل وانقسام جذرى للوعى عن العالم الخارجى، وبدلاً منها، فالرؤية البازغة للعالم تعيد تكامل الوعى مع الواقع الخارجى بطريقتين:

١- طرق أكثر تعدداً للمعرفة، مثل الاستشفاف الوجدانى والحدس، اللذين تم قبولهما كوسائل لها منطقها أو شرعيتها جنبًا لجنب مع الوسائل الحسية الصرفة للمعرفة. فالتجريبية الراديكالية - تعنى قبول كل أشكال الخبرة كطرق لها مصداقيتها للمعرفة، وهذه التجريبية قد بدأت تحل محل التجريبية الحسية من القرن الثامن عشر إلى القرن العشرين، تدريجيًا. (وللمزيد من التفاصيل ينظر بالفصل السابع). وبتعبير فلسفى يمكن أن يسمى هذا فى علم المعرفة "إبستيمولوچى" إعادة تكامل الوعى.

٢- الوعى أصبح أكثر تكاملاً مع الكون المادى نفسه. فالفصل المطلق للوعى الذاتى عن الطبيعة المجردة كشىء، آخذ فى الانهيار. وهذا الفصل قد تطور منذ وقت "كانت" حيث فكرة أن إدراكنا الفعلى للعالم الخارجى يتشكل فى إطار أبنية عقلية من الزمان والمكان والسببية. وبعد هذا بكثير، أثار توماس كوهن Kuhn تعزيز النماذج العلمية التى اعتمدت على الملاحظة فى تفسير الطبيعة. وفى العقود القليلة القادمة، سيكون من المناسب أن نأخذ خطوة مختلفة بشكل جذرى أكثر. إن الطبيعة نفسها يمكن فهمها أو إعادة تصورها كوجود ينتشر فيه الوعى وينظمه، وكل الأنظمة الكلية البازغة فى كل مستويات الطبيعة من الذرات فالكائنات العضوية إلى المجرات يمكن رؤيتها كتعبير عن الذكاء، والمبدأ المنظم المرتبط بالوعى. وسيؤدى هذا - بتعبير فلسفى - إلى تكامل علم الوجود مع الوعى.

التجريبية الراديكالية: قبول وجود عدة طرق للمعرفة

إن وجهة النظر العلمية التقليدية تعتبر المعرفة الأصلية هى المعرفة المعتمدة فقط على الدليل. وهذا المدخل الذكورى للعالم يتطلب ملاحظة منفصلة لفحص الملاحظات (أى وجود مجموعة ملاحظين يعيدون التجربة فيلاحظون بشكل منفصل عمل بعضهم البعض). والمعرفة الناتجة من هذه العملية يفترض خلوها من التحيزات الشخصية لأى ملاحظ. وبينما يمكن أن يكون صحيحًا أن المعرفة العلمية التقليدية تخلو من تحيز الملاحظين أو الباحثين، فإنها لا تخلو من التحيز الجمعى لمجتمع أو ثقافة الباحث العلمى. وقد أشار توماس كوهن Kuhn لهذا فى كتابه عن النماذج العلمية بعنوان "بنية الثورات العلمية عام ١٩٧٠". وفيه ركز على النظريات العلمية عن الطبيعة والتى تحتوى على افتراضات ضمنية مرتبطة بالنموذج السائد بجيل العلماء. ولفترات طويلة، انتقدت هذه النماذج العلمية وتم تحديها وفى آخر الأمر حلت نماذج أخرى محلها. وعليه فالفكرة الصرفة عن المعرفة الموضوعية للعالم الخالية كلية من التحيز الإنسانى مسألة غير ممكنة التحقيق.

والرؤية البازغة للعالم – والتى تقوم على تكامل النماذج الأصلية للذكورة والأنوثة – ستعدل وتنقح رؤية الإنسان الغربى لمدى مصداقية مكونات المعرفة، وهناك طريقتان لحدوث هذا:

١– كل أشكال الخبرة، وليس فقط الحسية، ستعتبر بمثابة دليل، أو ستدل على معرفتنا عن العالم. فخبرات مثل الحدس والاستشفاف الوجدانى، مثلها مثل رؤية عوالم فائقة (كالخبرات العاطفية والعقلية والروحانية)، وهذه الرؤية تبتعد عن العالم المادى الصارم، وتستمر فى المساهمة فى بناء تتابعات الواقع (وهذه هى الرؤية المقبولة للعالم) بالإضافة إلى الرؤية العلمية. وكلما أصبح أفراد أكثر على علم ودراية بالأشكال الحدسية للمعرفة، كلما اتسع مجال رؤية الواقع خلف حدود العالم الفيزيائى المعروف حاليًا.

٢- الأشكال المشتركة للمعرفة - حيث وعى الشخص يشترك فى ظاهرة المعرفة - وهذا سيقف على قدم المساواة مع المعرفة الحسية. والمعرفة المشتركة موجودة بالفعل فى العلوم الاجتماعية، فعلى سبيل المثال نجدها فى الأنثروبولوچيا الثقافية، وعلم الاجتماع، وعلم النفس الإكلينيكى. فمعرفة كل من الثقافة وأعمال الإنسان الداخلية النفسية والعقلية يعتمد على إدراك استشفافى يستشف فيه الفرد ليذهب ما رواء الملاحظة الحسية الصرفة. وتدرس العلوم الاجتماعية الحديثة الحياة الروحية والعقلية للأفراد والجماعات وللسلوك الثقافى (المرتبط بالثقافة). ويدرس علماء البيئة البيولوچية الحياة الداخلية لسلوك الأفراد وجماعات الحيوان، كدراسة التسلسل الهرمى أو الطبقات وسلوك التهيئة والاستعداد بين الرئيسيات. فبينما نستطيع الملاحظة المباشرة للسلوك الخارجى للأفراد أو لثقافة ما، فإننا لا نستطيع أن نفهم كلية الخبرة الداخلية للفرد أو للثقافة دون الاعتماد على أشكال مشتركة من المعرفة، حيث يتداخل وعى الفرد الملاحظ مع وعى الجماعة التى يلاحظها. وفى المستقبل قد يمكننا فهم مثل هذه الحياة الداخلية أو الوعى، حتى للأنظمة غير الحية مثل الجزيئات أو السحب. وقد نفهم أيضاً الظواهر الداخلية، والتى ليس لها نظير خارجى منفصل متاح للملاحظة الحسية، مثل مجالات الطاقة البارعة فى المجال الحيوى للإنسان (انظر الفصل العاشر) وحتى ما يشار إليه حالياً كالموجودات الروحانية (مثل الأرواح والملائكة). وأكثر من هذا فقد نفهم كيف تتداخل هذه الظواهر البارعة مع الظواهر الفيزيائية، والذى قد تعطينا مفاتيح لحل مشكلات فلسفية قديمة مثل العلاقة بين العقل والجسد أو مسألة الإرادة الحرة فى مقابل الحتمية والقدرية. وكل هذه الأبحاث المستقبلية ستعتمد على أشكال حدسية للمعرفة، أشكال من المعرفة تتجاوز مجرد الخبرة الحسية للأحداث المادية. فعلى سبيل المثال، إن رؤية أو إدراك الأحداث عن بعد، كالتغير فى المجال الحيوى للفرد بالمرض، أو الإحساس بوجود ملك الروح يتطلب حدساً (مشاعر داخلية)(*) لهذه الظواهر تتجاوز مجرد الإدراك الحسى.

(*) الشعور بالأشياء من باطنها أو داخلها، الأمر الذى يؤدى لمعايشة هذه الخبرات. (المترجمة)

وتعكس أشكال المعرفة المشتركة القيم الأنثوية أو اللطيفة فى العلاقات البينية والاتصال. وبدلاً من الملاحظة المنفصلة، فهناك علاقات فرعية بين الشخص القائم بالمعرفة والمعرفة ذاتها. ولكى نكون صادقين، فهناك بعض أشكال للمعرفة أكثر ذاتية فى التفسير من أشكال أخرى تعتمد على الخبرة الحسية. فأشكال المعرفة الحسية، ذاتية تخضع لتفسير الفرد، وبالتالى فهى أصعب من أن نجسدها أو نثبتها عبر ملاحظين مستقلين، مقارنة بأشكال المعرفة فوق الحسية. فالاتفاق على أن شخصًا مريضًا بتغير الهالة البيولوچية المحيطة بجسمه مسألة صعبة وتحصل على إجماع أقل فى العدد من تحديد مرض الشخص باتفاق الخبراء على إصابة الشخص بالمرض بسبب مجموعة أعراض مادية وفق معايير طبية واختبارات تشخيصية. وعلى أية حال فالاستشفاف الوجدانى (وهو معرفة مشاعر الغير والشعور بها) والحدس ليست مرفوضة كلية بين الملاحظين، فالتقارب بين الثقافات عن معرفة خبرات قرب الموت، وطبيعة الحياة بعد الموت وحياة الروح الوسطى (من الموت إلى البعث - كما ذُكِرَت بالديانات) جميعها تقترح درجة محددة من الوعى الممكن. فحقيقة أن الظاهرة منتشرة عبر الثقافات يجعلها مقبولة وموثوقا بها. وهناك احتمالية أن تتحسن قدرتنا ووسائلنا فى بحث هذه الظواهر بالمستقبل، ليقودنا هذا لمصداقية متزايدة وطرق أكثر قبولاً لهذه الأشكال فى الواقع.

إعادة التكامل بين الوعى والطبيعة

كلما زادت منطقية وشرعية أشكال المعرفة المشتركة، كلما تغلبت الرؤية البازغة للعالم على الفصل الديكارتى الذاتى والطبيعة الموضوعية. وكما تمت مناقشته سابقًا، فالوعى ليس مقصوراً على عقل الإنسان، ولكنه مظهر من مظاهر الطبيعة الداخلية للكون على كل مستوياته، من الذرة للمجرة. وهذا من جديد، يحطم الازدواجية الصارمة، ويعكس القيم الأنثوية التقليدية حول العلاقات البينية، وفى هذه الحالة بين الوعى الذاتى والعالم الخارجى. فلم يعد هناك فصل مطلق بين العقل والطبيعة.

ومنذ عهد ديكارت وخلال فترة متأخرة من القرن العشرين ظل الكون المكتشف بالعلم شيئًا مجردًا، خال من الغرضية، تحكمه الصدفة والضرورة وليس له معنى فى جوهره. أما الرؤية الناشئة للعالم فهى ليست رجوعا لما قبل عصر النهضة أو لرؤية عالم العصور الوسطى. وبدلاً من هذا فهى رؤية لكون ملىء بالوعى على كل مستوياته، ومتجاوز لهذا الوعى فى نفس الوقت. فالأحداث عبر الزمان والمكان يتم فهمها بطريقة مختلفة جذريًا على أنها متداخلة مع بعضها البعض ومعتمدة على بعضها البعض، ومثل هذه الرؤية تشير أحيانًا لكل الوجود - حيث الوعى يُشَكِّل الطبيعة وفى نفس الوقت يتخطاها، وهذه الرؤية مختلفة عن رؤية وحدة الوجود والتى تساوى بين نظام الطبيعة والوعى الكونى. وهذه المناقشة لا تحط من قدر العلم، فالعلم والتكنولوچيا قدما حلولاً للعديد من المشكلات البيئية الحالية للأرض. وستظل الطبيعة تدرس بالتحليل العلمى الأسباب والآليات على كل مستويات الظواهر. ولا يزال الكثير الذى سنتعلمه من البحث العلمى. ومجالات العلوم مثل الكون والفلك والفيزياء والچينات، والنانوتكنولوچى(*)، جميعها تمثل أولويات البحث والاكتشافات الجديدة فى الوقت الحاضر. وعلى أية حال، فالعلم فى صورته الحالية لا يستطيع إعطاءنا صورة كاملة عن كيفية عمل الكون. وسيقدم العلم تفسيرات على صلة بالسببية الصارمة والآلية وحتى قوانين الاحتمالات، ولكنها جميعها لن تكون وافية. أما الوعى فمن المتوقع أن يلعب دورًا محوريًا فى تفسير عمليات ما كان يمكن للنظريات الميكانيكية والاحتمالية أن تفسرها. ولو أراد العلم أن يقدم تفسيرًا كاملاً عن الطبيعة فعليه أن يتوسع ليشمل الوعى فى نظرياته.

الاستنتاج

وللتلخيص، فإن النموذج الأنثوى الأصلى سيأتى مرتبطًا بقبول طرق مشتركة للمعرفة ونموذج جديد للعلم حيث الوعى غير منفصل جذريًا عن الطبيعة. ولم تعد الطبيعة خالية من المعنى ومجرد شىء مادى يتحرك فى إطار قوانين ميكانيكية واحتمالية،

(*) النانو جزء من البليون.. أى التكنولوچيا متناهية الصغر. (المترجمة)

حيث أصبحت الطبيعة موضوعًا للافتتان، فالظواهر الطبيعية أصبحت تدرس فى إطار عوامل داخلية قصدية وتتابعات خارجية سببية وهذا ليس فقط للأنظمة الحية ولكن لكل مستويات الظواهر من المستوى دون الذرى للكون المتطور ككل. إن الرؤية الناشئة للعالم تتقبل مثل هذه الظواهر البارعة والوعى كأجزاء لا نهائية من الواقع أكثر منها مجرد أحداث مادية. وكما تحدث آرثر لفجوى (١٩٦٠) عن "سلسلة الوجود العظمى" التى اعتنقها الفلاسفة من العصور القديمة كنموذج فكرى سائد ومسيطر. ونحن الآن أصبحنا نفهم الواقع على أنه ظاهرة متعددة المستويات، فمع العلم الحديث الذى يصف المستويات المرئية تتطور رؤية أخرى جنبًا لجنب تقوم على مستويات معتمدة على بعضها البعض - لا تتضمن الواقع المادى - بل تتجاوزه. وهذه المستويات الأعلى المتداخلة مع بعضها البعض تتفاعل مع المستويات المادية فى الواقع. وهذا النموذج المتشابك الحلقات من الواقع اقترحه بالتفصيل فلاسفة معاصرون مثل كن ويلبر وهوستون سميث، لتصبح الرؤية المسيطرة للعالم فى الغرب. وعلى أية حال، فهذه الرؤية تمتد جذورها للفلسفة الهندية عن الواقع ولأكثر من هذا تمتد جذورها إلى عهد أفلاطون.

وفى النهاية، فالنموذج الأنثوى الأصلى، سيسبب حالة من التغير فى العالم لفصل النزاع فى مسألة فهم الإنسانية للكون. والعلم كطريقة فى التفسير والتنبؤ والضبط للعالم الطبيعى، سيستمر كطريقة مهمة - ولكن غير مسيطرة - فى فهم الواقع. وعلى أيه حال، فالعلمية كطريقة ميتافيزيقية لرؤية العالم ستتقلص. وسيفهم العلم كمدخل لدراسة الواقع جنبًا لجنب مع الطرق الحدسية الأخرى فى المعرفة. وكما يحدث فى العلم الحالى فسيحتاج هذا المدخل فى المعرفة المشتركة إلى إجراءات تتيح إعادة تطبيق عدد من الباحثين المتفاعلين للتجارب للتأكد من مدى مصداقية نتائجها.

الفصل السادس

نحو كون أرحب:

الواقع يفوق فى النمو حدود الواقع المادى

إن مجال الكون المادى فى القرن العشرين تَحَوّل ليتجاوز حدود توقعاتنا البدائية، حيث أكثر من ١٠٠ بليون مجرة تنتشر فى مساحة على الأقل تُشَكِل ٣٠ بليون سنة ضوئية. والعلم التقليدى يعتقد أن هذه هى كل القصة. أما الفرض الذى يقف خلف العلم الحديث هو أن الواقع هو ما يمكن أن يكتشفه العلم (العلم الطبيعى والاجتماعى على حد سواء) وكل شىء بخلاف هذا هو ذاتى أو مجرد خيال. وباختصار فالعالم المادى هو الزمان والمكان وما بينهما. وهذه التناقضات استمرت لآلاف السنين فى خبرة الإنسان. وفى الواقع سجلت الديانات فكرة أن الوعى أو الروح تبقى بعد الموت وتستمر بعيداً عن الزمان والمكان. وخلال الثلاثين عامًا الماضية وُجِدَ إطار نظرى واسع عن خبرات قرب الموت. وبالتالى فنحن لدينا دليل ثابت لا مجال للشك فيه عن قدرة الوعى على الانفصال عن الجسد، وقد سجل عدد كبير من الأفراد خبرات عن حالات قرب الموت التى مروا بها حيث وصفوا أشياء وأحداث لم يكن أن يخبروها أو يشاهدوها فى حياتهم العادية بعيونهم. كما سجلوا اتصالات بموتى. وجميع هذه الأدلة تقترح كونًا أرحب من الكون المادى المحدود بالزمان والمكان والمألوف بالنسبة للعلم التقليدى.

إضافة لدليل الحياة بعد الموت، هناك العديد من الظواهر فوق المعتادة والتى تشير لكون أرحب فى مجاله من الذى نفهمه حاليًا. والدليل على العمليات الأساسية مثل التخاطر، والاستشفاف (الشفافية)، والمعرفة المسبقة، هو دليل قوى وقائم على عدد من التجارب المضبوطة بغرف ذات جدران عازلة لنقل المثيرات الحسية، بالعديد من الجامعات عبر العالم. وهذه الدراسات قد لخصها دين رادن بكتابه كون وا ع عام (١٩٩٧). ويظل العديد من العلماء التقليديين متشككين حول هذه العمليات، ولكن هذا فى الأغلب لأنهم لم يكونوا جادين فى مراجعة الدليل التجريبى، أو لأنهم يطلبون معيارًا من الإثبات أعلى مما يحدث بالعلوم الفيزيائية. ونقاشهم المعتاد يكون بسبب أن الباحثين فى مجال الباراسيكولوچى (أى الذين يدرسون الظواهر غير المعتادة) لم يقدموا تفسيرًا نظريًا وافيًا لبياناتهم، وبالتالى فهذه البيانات لابد وأن تكون خاطئة. إلا أن منهجية البحث بالعديد من التجارب جيدة التكوين، ولو أن تجربة واحدة جيدة التكوين وتبحث فى وجود التخاطر أو الشفافية - كانت صادقة، فإن هذا يعنى أن كوننا الذى نعيش فيه يحوى أحداثًا موجهة بطريقة غير محلية (غير محلية الارتباط). وفى الفيزياء نفسها، يمكننا أن نجد هذا الارتباط غير المحلى بين الظواهر على مستوى الجسيمات: فلو أن جزيئين غيرا دورانهما بنفس الطريقة وفى نفس الوقت بدون أى ارتباط محلى سببى بينهما، فإن هذا الارتباط يحدث تلقائيًا بدون أية إشارات متداخلة بينهما، بسرعة الضوء أو أقل. وعلى الرغم من أنه من غير الواضح كيف يمكن أن نربط فيزياء الكم غير المحلية بالوعى اللا محلى، المتضمن فى التخاطر والشفافية، إلا أن هذا التوازى مثير للإهتمام. على الأقل، لأن وجود التخاطر والشفافية يتطلب كونًا لعمليات موجهة بطريقة لا محلية. وهو أيضًا يتطلب تفسيرات لوجود قوى أخرى بخلاف القوى الأربعة الأساسية للكون الفيزيائى المعروف وهى: الجاذبية، والقوى الإلكترومغناطيسية، وقوى الذرة القوية، وقوى الذرة الضعيفة. وبإيجاز، فإن وجود دليل على أحداث غير معتادة يتطلب كونًا أرحب مما هو معروف الآن. وتبقى مسألة أن تتوسع الفيزياء الآن لتلائم وجود العمليات غير المعتادة، محلاً للدراسة.

وعلى الرغم من أن الدليل التجريبى على وجود التخاطر والشفافية، والمعرفة المسبقة هو الأقوى، إلا أن مئات من التقارير المستقلة من ثقافات متعددة عبر العالم قد أدت إلى وجود ظواهر أخرى، ووصفت هذه التقارير خبرات مثل وجود أشباح، وأرواح شريرة تتسبب فى أصوات مستعصية على التفسير، ووجود أرواح مرشدة، وأن يكون الفرد موصلاً بين عالمين، وظهور واختفاء أشكال من المادة دون الارتباط بمكان محدد، والارتفاع أو السباحة فى الهواء بقدر، وقدرة المخ على إنتاج صور فوتوغرافية مثل الفيلم الفوتوغرافى، والاستشفاء الروحانى الذى يحدث دون أى تدخل فيزيائى، وهذا قليل من كثير. وعلى الرغم من صعوبة هذه الظواهر على الدراسة التجريبية بالمعمل فإن هذه الظواهر تم وصفها بصفة متكررة، عبر التاريخ وعبر الثقافات، وكذا من خلال مئات التقارير للاحظين غير متحيزين بإنجلترا وبالمجتمع الأمريكى للبحث الروحانى العقلى. وهذا ثانية يشير لكون أوسع مما نفهمه حاليًا بالفيزياء التقليدية. وبشكل أساسى، فهو يقترح احتمال وجود بعد أو أبعاد وراء فيزياء الزمان - المكان، التى نعرفها حاليًا.

وهناك تناظر شيق بين الفيزياء الحديثة والكون متعدد الأبعاد المتضمن فى الأحداث غير المعتادة. إن النماذج الحالية فى الفيزياء والتى تحاول توحيد القوى الكونية الأربع رياضيًا تتطلب افتراض وجود أبعاد متعددة وراء الأبعاد الكونية الأربعة التى تؤلف الزمان - المكان. ويبقى موضوع ما إذا كانت النماذج الرياضية المعاصرة عن الكون (مثل نظرية السلك الفائق Super String) والتى ناقشتها الفيزيائى "Brian Green" فى كتابه "كون بارع" عام (١٩٩٩) تستطيع تقديم تفسير للأبعاد المتعددة للكون والمتضمنة فى الظواهر فوق المعتادة، محلاً للدراسة والبحث.

الوعى الإنسانى

إن المثال الأكثر وضوحًا والأقرب إلينا عن الظاهرة اللامادية البارعة غير المرئية، هو عقل الإنسان. إنك مهما نظرت لمخ الإنسان وجسده المادى، فإنك لن تجد أبدًا العقل (وما يدل عليه) فى: الأفكار، والمشاعر، والرغبات، والذكريات، والأحاسيس،

كما نخبرهم فهل تنشأ حقًا الأفكار والمشاعر من بلايين الإشارات والموصلات العصبية والتى تحدث كل لحظة بالمخ؟ نحن بالتأكيد نستطيع ملاحظة نشاط المخ باستخدام أشعة الرنين المغناطيسى أو بالتصوير بتقنية إطلاق البوزترون(*)، لكننا لا نستطيع أن نرى أبدًا المزاج الغاضب أو مشاعر المرح، فأين يمكن أن نجدها؟

إن الوعى لا يمكن أن يناسب بسهولة التحديد المادى للواقع، ونتيجة لمحاولتنا وصفه ماديًا – من وجهة النظر العلمية – نجده يتقلص فى عمليات فيزيائية. وعلى هذا فالعقل الواعى يفترض أن يكون إما مطابقًا لعمليات المخ أو نتاجًا لها. وهذا النمط من النموذج المادى للعقل لا يظل فاعلاً بين العلماء. ولكن، هل حقًا تختزل المشاعر والأفكار العاطفية والحاجات الشخصية والإبداع إلى عدد من العلميات الفسيولوچية العصبية والهرمونية بخلايا المخ؟ إن الاثنين يبدوان تصنيفيًا ووظيفيًا مختلفين. فمقولة أن العقل مطابق للمخ تتهرب من هذين الموضوعين المثارين للنقاش. فما هو العقل أو الوعى؟ وكيف يتفاعل العقل أو الوعى مع المخ المادى؟

وهذا يجعلنا بصدد مناقشة مسألة فلسفية نوقشت كثيرًا، وهى مسألة العقل – الجسد. والتى تختزل الخبرات العقلية فى أحداث مخية. ونحن لا نستطيع أن نضيف التعاطف أو المرح للخلايا والموصلات العصبية. وأحد الأسباب، أن الخبرات العقلية تبدو متضمنة بشكل أكثر عالمية من الخلايا العصبية. إن الفكرة الواحدة مهما كانت سرعتها، تأخذ وقتًا أطول مما تفعله العمليات الفسيولوچية العصبية. وعلى نحو التسلسل الهرمى للأنظمة الموجودة عند النوع الإنسانى، فإن الفكرة تعد أعلى مرتبة من الخلية العصبية وعملياتها. وعلى هذا، فإنه يبدو أن الفكرة كعملية تنظم أو تتضمن مئات أو آلاف من العمليات الفسيولوچية العصبية، تمامًا كما ينظم برنامج الكمبيوتر العديد من العمليات الالكترونية فى وحدة التخزين الأساسية به.

(*) البوزترون: جسيم موجب ذو كتلة تعادل كتلة الإلكترون. (المترجمة)

لكن ما هى فكرة هذا التفاعل؟ لو أن المسألة كما ذكر ديكارت، فإننا سنناقشها على الرغم من التصنيف المختلف لجوهر الفكرة عن المادة، ثم يكون علينا أن نبحث عن تفسيرات ميتافيزيقية عن الكيفية التى تتفاعل بها المادة مع العقل. أما رؤية العقل والمخ على أنهما ببساطة مظهران للواقع المحتمل، يكون أقرب للحقيقية، إلا أننا لانزال غير قادرين على تفسير كيفية تفاعلهما معًا. ولكى نكون متأكدين، فالعقل هو الظاهرة الداخلية، وهو الجانب الذاتى الداخلى، لما نعيشه من الداخل للخارج. ونحن لن نسعى لاكتشاف تيار الشعور كخبرة نعيشها ونجعلها شيئًا مدركا بحواسنا. فلا سبيل لنا لرؤية وعينا كشىء مجسم. لأننا من يشكل هذا الوعى. كما أنه لا سبيل لنا لرؤية وعى الغير كشىء مجسم. وعلى أية حال، فإنه يمكننا أن نخبر وعى الغير بالتعاطف معه.

وإذا كان لدينا بالفعل القدرة على رؤية عقل الآخر، فإننا من المحتمل أن نشاهد بعض أنواع من ظاهرة الطاقة البارعة. وقد عرفت الفيزياء برؤية المجالات المتحولة (بألوان متعددة) عبر الأشخاص، والتعبير الشائع لهذه الظاهرة يشار إليه بهالة الإنسان، أو مجال الهالة. ولو أن هذه المجالات موجودة، فإننا سنكون قد اقتربنا مما نسميه المظهر الخارجى الموضوعى للخبرة الذاتية للعقل أو الوعى. وهذه المجالات الحاذقة ليست فيزيائية كما نفهمها، فهى لا تظهر ضمن أى بعد من الأبعاد الأربعة الفيزيائية المعروفة، وإلا كنا استطعنا قياسها أو ربما ربطها بالتدفقات الإلكترونية العصبية لموجات المخ. وحقيقة أننا لا نستطيع قياسها أو ملاحظاتها بالأجهزة يقترح أنها ديناميكية مليئة بالقوة والنشاط، إلا أنها ليست فراغية. ولو أنها تتضمن شكلاً من أشكال الطاقة، إلا أنها ليست الطاقة التى يمكن أن نلاحظها بشكل له دلالته، حتى وقتنا هذا.

طبيعة الفكر

إن القضية الجوهرية هى: إذا أستطعنا أن نرى العمليات العقلية بشكل موضوعى (ولكن ليس كما نخبرها من الداخل والخارج) - فكيف يمكن أن تكون فى حقيقتها إذن؟ هل لها مجال ترددى حول المخ يمكن تفسيره، فى إطار الطاقات المعروفة، أو لها ترددات كمية أو فوتونية يمكن تجميعها على مستوى شديد الصغر؟ ومن الخارج، هل الوعى ببساطة هو الشكل العالمى لظاهرة الطاقة الكمية أو الإلكترونية؟ وسنتعارض مع مضامين هذه الأسئلة لاعتبارات محددة. فمثلاً، لو كان هناك وجود للوعى بعد فناء الجسد، إذن فالوعى (ثانية فى مظهره الموضوعى) لا نستطيع تقليصه فى هيئة نشاط مجال للإلكترون أو حتى للكم، ويخرج من المخ، فلو كان كذلك لانتهى بالموت. وبينما هو يعتمد جزئيًا على مثل هذا النشاط فى حياة الفرد، فإن حقيقة وجود الوعى بعد موت الإنسان يتضمن شكلاً لعمليات لا فيزيائية مستقلة عن القوى المعروفة فى الفيزياء. وأبعد من هذا، فلو أن التخاطر، والشفافية، والمعرفة المسبقة تحدث - وثانية، فدليل وجودهم قوى - فإن هذا يعنى أن الوعى يسلك بطريقة موجهة بشكل لا محلى لا مركزى. إن الرؤية عن بعد تتضمن أن العقل يستطيع بسهولة تخطى الحواجز الفيزيائية، والمعرفة المسبقة (معرفة المستقبل) تعنى أن العقل يعمل ما وراء حدود الوقت الذى نعرفه. وهذا السلوك يتحدى القوى والقوانين الفيزيائية التقليدية، ويقترح ثانية أن الوعى غير مادى بشكل أساسى وقادر على العمل بشكل مستقل عن العالم المادى الذى نفهمه حاليًا.

ولهذا فنحن لانزال نسأل، "ما الوعى"؟ وسيذكر الكثير عنه فى الفصل ١١، ولكن دعنا نناقش مرحلتين أساسيين للإجابة الآن. أما المدخل الأول فيُدعى "الطاقة الأحدية"(*) والتى اقترحها الفيلسوف مارك وود هاوس عام (١٩٩٦)، حيث رأى الوعى

(*) الأحدية تعنى: أحادية الأصل. أو أن الحقيقة كل عضوى واحد. أو القول بأن ثمة مبدأ غانيا واحدا كالعقل أو المادة. (المترجمة)

فى مظهره الموضوعى كشكل لا فيزيائى بارع من أشكال الطاقة. وأحدية الطاقة تفترض أن كل شىء موجود هو شكل من أشكال الطاقة، حتى الجانب الفيزيائى من الكون المعنى بالزمان والمكان، أو البعد الذى يتخطى حدود الفيزياء جميعها شكل من الطاقة، وقد شاعت هذه الرؤية عبر تاريخ الفلسفة. وفى دراسته الكلاسيكية، "سلسلة الوجود العظمى" عام (١٩٦٠) لآرثر لفجوى ذكر "مفهوم الكون كنظام متسلسل متدرج يتراوح بين الموجودات شديدة الضآلة ثم يتدرج بشكل يسعى نحو الكمال. وبشكل أو بآخر، كانت هذه هى الفلسفة السائدة المسيطرة على النوع الإنسانى عبر التاريخ" (Wood house ١٩٩٦ – ٩٨).

وبينما تركز العلوم الحديثة فقط على أكثر الأشكال انخفاضاً فى السلسة (كالمادة، والطاقة الفيزيائية، وقوى الطبيعة الأربعة)، تركز كل الأديان والنماذج الميتافيزيقية على الأبعاد الحاذقة فى الكون (المتخطية للحواجز، كالسماء، والنجوم والحالات التى ينسى فيها الهم والألم والواقع الخارجى). والاختلاف الأساسى بين العالم الفيزيائى وعالم ما وراء الحواجز، ليس فى أن الأخيرة توجد بها طاقة ولكن لأنها ببساطة موجودة بتتابعات أعلى أو تردد أسرع للطاقة. ويفترض أنها لا تتحرك بسرعة أعلى من سرعة الضوء. وبينما نفترض أن كل شىء بالكون محدود بفيزياء الزمان – المكان – تفرض الميتافيزيقيا أن الأفكار طاقة لكنها ذات تردد أعلى. وأحدية الطاقة لها جذورها فى الفلسلفة الهندية القديمة، حيث فرعيها: الثيوصوفية (وهى معرفة الله بالتأمل الفلسفى والكشف الصوفى)، والنموذج الشائع الذى اقترحه الفيلسوف ذائع الصيت – بوقت متأخر من القرن العشرين – هوكن ولبر، وهذا النموذج له جذوره المبكرة، وفيه يقترح ولبر - أن الكون متسلسل من ثمان طبقات أدناها المادة الفيزيائية وأعلاها المملكة اللامتشكلة المتجاوزة للحدود المادية (١٩٩٨).

وأحدية الطاقة تعد نظرية بارعة. فهى تدعى أن كل شىء مصنوع من نسيج واحد أو مادة واحدة. والفارق الرئيسى بين كون الزمان – المكان المادى والأبعاد اللافيزيائية المتجاوزة للمادة (التى تقبع بالأرواح والملائكة وخلافه) هو فارق كمى لا كيفى.

فالطاقة التى تنتقل أبطأ من سرعة الضوء موجودة بالكون المادى الفيزيقى، والطاقة التى تنتقل أسرع من سرعة الضوء الموجودة بعالم أو مملكة ما هو بارع وحاذق. ويرفض العديد من الفيزيائيين هذا النموذج استناداً على تعارضه مع نظرية النسبية العامة لأينشتين، والتى أكدت على أن لا شىء يتجاوز سرعة الضوء. أما مؤيدو نظرية الطاقة الأحدية فيعتمدون على أن نظرية أينشتين هى ببساطة مجرد نموذج واحد يمكن أن تحل محله فيزياء جديدة بيوم ما تسمح للأحداث أن تتخطى سرعة الضوء. ولو ظهر مثل هذا النموذج، فإننا سنقع فى تناقض ظاهرى على أية حال، إذ كيف يمكن للأحداث أن تقع مستقلة عن بعدى الزمان والمكان. إن فكرة الملائكة والأرواح التى تتفاعل مع العالم الفيزيائى خارج نطاق الفراغ أو المكان يصعب الإمساك بها، كما أن فكرة أن أحداثًا بارعة أو حاذقة تحدث خارج نطاق الوقت هى مفارقة حقيقية. وهذا التناقض عن عمليات وأحداث غير متعلقة بالزمان أو دالة عليه هو التحدى الأكبر لنظرية أحدية الطاقة. إلا لو عُدِّلت النظرية لتسمح لنوع مختلف من الزمن - ممكن زمن بشكل بديل كما يحدث بالأحلام - وله بعد مختلف مواز للكون المادى الفيزيقى. وفكرة أحدية الطاقة - البديلة - تقترح أن ما يحدث فيما وراء الزمان - المكان - ليس طاقة، ولا ظاهرة مجالية على الإطلاق، بل شىء آخر لا نستطيع أن نعطيه مفهومًا أو أن نفهمه كليةً. وربما تكون المعلومات فقط هى ما يوجد خارج نطاق الزمان - المكان، لكن لو أن الأمر كذلك، فكيف يحدث هذا بالمملكة التى تتجاوز حدود الواقع المادى؟ إن المعلومات فى حد ذاتها ساكنة، ولا تفعل شيئًا. وتذكر الديانات أن الروح تبقى وتعيش بالجنة أو بالنار، وأن الملائكة تساعدنا بعدما نتخطى العالم الذى نعيشه. وهذه الظاهرة البارعة الموجودة التى تتخطى الحواجز تبدو كما لو كانت تتضمن نوعًا من الطاقة، أو تبدو فى مظهرها كطاقة، بالأخذ بحقيقة أنها لا تتصرف أو تتفاعل مع العالم الفيزيقى. ولكن كيف تفعل هذا، وكيف تحدث أيه عمليات باستقلال عن عامل الوقت الذى نفهمه؟ ويظل هذا الموقف متناقضاً فى ظاهره وصعب فهمه وتصوره مستقلاً عن الوقت.

ويبقى بعض الغموض

برغم وجود دليل قوى يفرض نفسه بقوة عن وجود كون أرحب من الكون الفيزيائى الذى ألفناه، فإن معظمنا يصعب عليه أن يتصور كيف يعمل هذا الكون بالضبط. وربما يكون هناك شكل من الوقت فى مملكة ما وراء الوجود المادى، ولكنه ليس مثل الساعة التي نستخدمها لقياس الوقت على الأرض. وربما يوجد وقت بأبعاد أخرى، مثل "وقت الحلم" الذى نخبره أثناء النوم. وربما يكون هذا الأقرب لفهم طبيعة عمليات وأحداث هذه الأبعاد البارعة - كما نسميها.

ولنفرض من الآن أن المظهر الموضوعى للوعى هو شكل أو نموذج غير مرئى لهذه الطاقة البارعة. وحتى الآن، نحن ليست لدينا أية فكرة واضحة عن الطاقة غير المادية وما يمكن أن تكون عليه، ويبدو أن العقل - كنموذج لمجالات الطاقة الحاذقة - والمخ كى يتفاعلا يحتاجان لتبادل نوع من الطاقة بينهما. وهذا يعنى أن الطاقة يمكنها أن تنتقل بطريقة ما بين العالم الفيزيائى الملاحظ والأبعاد الأخرى التى تتجاوزه، والعكس صحيح (وهذا يرجعنا لفكرة أحدية الطاقة أو للنموذج المتخيل عن الكون). وهذه الطاقة المتنقلة تبدو قادرة على عبور حواجز الأبعاد. فعندما أقرر رفع يدى يتحرك شكل من أشكال الطاقة من مجال غير مرئى إلى المستويات المادية - بين العملية العقلية المتضمنة فى اتخاذ قرارى والقشرة المخية التى دفعت بحركة رفع ذراعى. وهذه "الطاقة" كما تناولناها هنا بشكل مستفيض - هى التى تجعلنا نقوم بشىء ما على أية حال. ونحن نفترض أنه لو تم عمل شىء ما (كالتصميم العقلى لرفع الذراع) فإن نوعا من الطاقة يجب أن يكون متضمنا فى هذا العمل كى يتم.

ولو أن هذا الفهم للطاقة والوعى صحيح ولو جزئيًا، إذًا فالكون يجب أن يكون أكبر من الكون المادى المعروف. فهو بالتأكيد يتضمن أبعادًا غير مادية أخرى، حيث تتم فيها الظواهر والعمليات العقلية والروحانية. وهذه العمليات ليست فراغية وليست محلية، فى طبيعتها، إلا أنها تتفاعل بالفعل مع العالم المادى. وقد يكون المخ بمثابة جهاز يتمركز

فيه المظهر العقلى الروحانى اللامحلى بشكل يجعلنا نتجاوز حدود الواقع المادى. إلا أنه بعدما يرحل الجسد، يبقى الوعى، برغم زوال الجهاز الحاوى للفكر أو الروحانيات. وقد يكون لدينا فى يوم ما فكرة واضحة عن السبب الحقيقى لهذا، ربما.

الواقع يتضمن المادة والوعى

إن نموذج الواقع المقترح هنا ليس ماديًا صارمًا ولا مثاليًا صرفًا. فالعالم ليس مادة فحسب، كما أنه ليس عقلاً فقط، إنه مزيج من الاثنين، فكل من المادة والوعى حقيقة متساوية. فلو أننا وسعنا الطبيعة لتشمل كل الظواهر الموجودة، وليست فقط الملاحظة بفيزياء العقل - المادة، فإن كلا من المادة والوعى يمكن اعتبارهما جزءا من الطبيعة. يتفاعلان مع بعضهما البعض باستمرار ويمكن أن يؤثرا فى بعضهما البعض عن طريق انتقال المعلومات/ الطاقة. والوعى غير محلى غير موضعى وغير مرئى فى الفضاء، أما نشاط المخ الذى ينظمه الوعى ويناغم بين أشكاله المختلفة فهو مرئى ويمكن قياسه. (ومن الجدير أن نعيد الحديث عنه هنا كمظهر للوعى الموضوعى، وليس كمظهر ذاتى داخلى). وبإيجاز، بينما يتضمن الوعى المعلومات بالتأكيد، يتضمن أيضًا بالتأكيد نوعًا من الطاقة الدينامية. إن الوعى هو المعلومات الذكية الفاعلة. ولو أردنا أن نرجع للوراء، من وجهة نظر أحدية الطاقة: فإن الوعى (فى شكله أو أساسه الموضوعى) والواقع المادى يمكن رؤيتهما كعلامات مختلفة على سلسلة متصلة واحدة. وعليه فالبنية الأساسية لكل من المادة والوعى تنبع من نفس المصدر.

الاستنتاج

إن الفكرة الأساسية لهذا الفصل تقترح أن الواقع - وهو الكون بالمعنى العريض لهذه الكلمة - يتجاوز حدود الكون المادى الفيزيائى الذى يدرسه العلم. والأحداث غير المعتادة مثل الشفافية والمعرفة المسبقة تتضمن وجود عمليات مستقلة عن الزمان والمكان. وعندما نقترب أكثر من لب الفصل، نجد أن المحتويات الذاتية للوعى نفسه -

والتى تتضمن كيفيًا مشاعر الفرد، وأفكاره وأحاسيسه، ورغباته، وإلهامه – لا توجد بمكان ما بجسد الفرد أو مخه المادى. ونحن نستطيع أن نعيشها كخبرة فى اللحظة الراهنة، ولكنها يمكن أن تكون أشياءً فقط عندما تعمل بشكل واع فى الذاكرة. وهناك فرضان عن علاقة العقل الذاتى بالمخ أو بالأحداث المادية المقترحة. أحدهما يقترح أن العقل الذاتى عبارة عن معلومات صرفة ولا يتطلب أى شكل من أشكال الطاقة كمادة. ومشكلة هذا النموذج هو تفسير تفاعل الوعى فى إطار المخ المادى. أما فرض أحدية الطاقة وهو الفرض الثانى يقترح أن الوعى الذاتى شكل من أشكال الطاقة البارعة وهى ليست طاقة كهرومغناطيسية، ولكنها تتفاعل مع المجالات الكهرومغناطيسية فى المخ. وتتضمن أحدية الطاقة سلسلة من الطاقات لترددات متنوعة، حيث ترددات بطيئة بالعالم المادى، وترددات أسرع فى العالم المتجاوز لحدود الزمان والمكان. وهذا متسق مع نظرية سلسلة الوجود العظمى التى اقترحتها العديد من الفلسفات التقليدية، كما ظهر بنموذج كن ولبر عن تطور نمو الوعى. ومشكلة هذا النموذج تتمثل فى تفسيره لنوع من الطاقة الحاذقة أو البارعة تستطيع أن تعمل خارج نطاق الزمان والمكان.

وبإيجاز لايزال النقاش مستمرًا عن طبيعة الوعى بالضبط وكيف يتفاعل مع العالم المادى، وذلك على الرغم من أن الواقع يتجاوز حاليًا حدود الفيزياء المعاصرة. وقد تقدم لنا الفيزياء فى المستقبل فهمًا أفضل لهذا الموضوع.

الفصل السابع

توسعة مجال المعرفة الصادقة:

طرق المعرفة الحسية فى مقابل طرق المعرفة الحدسية

فى الثلاثمائة سنة الماضية، اعتبرت المعرفة الصادقة فى الغرب هى المعرفة المستمدة فقط من المعرفة العلمية، وعليه فالمعرفة الصادقة هى المعرفة المستقاة فقط من الطرق العلمية للبحث، والتى يمكن إعادتها بالتجارب الحسية التى يصدق عليها عدد مختلف من الملاحظين. وبالتالى فهذا يستثنى أشكالاً أخرى من المعرفة مثل:

- ما يبدو أنه يتطابق، على الأقل جزئيًا، مع الأحداث أو الظواهر التى لا تعتمد على الملاحظة المباشرة بالحواس.
- ما إذا كان التجريب يعتمد فقط على ما دون الخبرة الحسية.
- حقيقة ما نعتبره صحيحًا أو خاطئًا.

والتالى هو أمثلة لأشكال من المعرفة لا تعتمد فقط على الخبرة الحسية، وتتضمن حالات يمكن اعتبارها صحيحة أو خاطئة.

المعرفة القائمة على التقمص العاطفى (التعاطف الوجدانى)

هذا الشكل من المعرفة يعتمد بالأساس على معرفة المشاعر والتى نكتسبها من خلال التفاعل المباشر مع الشخص الآخر. فعلى سبيل المثال، قد نصف سالى على أنها مستقلة وبول على أنه مسيطر. ومعلوماتنا عن الخصائص الشخصية للفرد الآخر تعتمد

على كل من الملاحظة الحسية للفرد الآخر والقدرة الشعورية بالأساس على فهم أو مشاركة المشاعر الداخلية للفرد الآخر وكذلك دوافعه ورغباته. وقد لا يكون لدينا أساس لفهم خصائص وسمات الفرد مثل الاستقلالية، والخجل، والتسلط، والطاعة، دون معرفة داخلية عن الحال التى تكون عليها هذه الخصائص - أى معرفة قائمة على أساس الخبرة الذاتية للفرد عن طبيعة الاسقلالية، والخجل، والتسلط، والطاعة. أما الملاحظة الحسية للسلوكيات الخارجية فتعطينا فكرة فقط عما يجرى أمامنا، ولكننا نبنى معلوماتنا فيما بعد عن خصائص الآخر اعتماداً على المعرفة القائمة على التقمص الوجدانى لخصائص الأفراد الآخرين من الداخل للخارج. وعلم النفس خاصة فى مجالاتة الفرعية عن الشخصية، وغير العاديين، وعلم النفس الإكلينيكى – قد قام بتوسيع فكرة المعرفة التجريبية، لتتضمن ليس فقط المعرفة الحسية ولكن أيضا المعرفة الوجدانية لمشاعر الغير. وتقوم التفسيرات الإكلينيكية للشخصية على أساس كل من الملاحظات الحسية للسلوك والإدراك الوجدانى لدوافع الفرد الداخلية ومحفزاتة ومشاعره وحيله الدفاعية وإسقاطاته، وشعوره بتقدير ذاته، وغيرها من العوامل. ومثل هذه المدركات من غير الممكن تحصيلها فقط على أساس الملاحظة الحسية للسلوك الخارجى. (وذلك على الرغم من أن السلوكيين الراديكاليين مؤيدى سكنر يعتقدون أن هذا قديكون ممكنًا).

المعرفة القائمة على خبرة الحياة العملية

نحن نكتسب هذه المعرفة عن الحياة من خلال الخبرة اليومية. وفى الفلسفة غالبًا ما يشار إليها على أنها "المعرفة الوجودية" أو المعرفة المستقاة من خبرة الفرد اليومية ومن حياته ككائن إنسانى (معلومات خاصة بوجوده). والمعلومات الوجودية مشابهه لما أسماه أرسطو "الحكمة العملية" والأمثلة عليها فى حالات مثل "القدرة على تنمية وتقوية وتغذية العلاقة الحميمة بالالتزام بالعهود والعمل"، و"القدرة على التسامح ومغفرة أخطاء الآخرين بمحض إرادة الشخص المتسامح"، و"الشعور بالإثابة عند خدمة الآخرين"

(خدمة الآخرين حبًا فى خدمتهم). ومثل هذه المعرفة معترف بها على مستوى العموم. فنحن نتفق على حقائق ومبادئ معينة للحياة وعلينا أن نكتسبها (وقد نكتسبها أحيانا بصعوبة) عبر خبرة الحياة. ويتنوع اتفاق عموم الناس اعتمادًا على الحالة أو الموقف، مثل "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك به". وقد تحظى الأوامر باتفاق أكبر عبر البشر والثقافات، مثل عبارة مثل "ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان". وكلما زاد الإجماع على مثل هذه المعرفة، كلما ازداد قبولها على مستوى عالمى.

والمعرفة الوجودية لا تطابق المعرفة المتضمنة بمجالات العلوم الطبيعية والاجتماعية (إلا إذا كنا ندرس معايير ثقافية بعينها وعاداتها الأخلاقية). والعلم الصرف يركز بالأساس على المعرفة النظرية والوصفية لظاهرة علنية وصريحة – حيث يركز على "كيفية عمل الأشياء" فى نمط المعرفة. أما المعرفة الوجودية فهى عملية، والأشكال الأكثر عالمية ومناسبة واتساعًا فيها تستقى من الحس العام والحكمة العامة لجموع البشر. والحكمة هى شكل من أشكال المعرفة الوجودية، والتى انتشرت بشكل واسع وأثبتت كفاءتها عبر الوقت.

وللمعرفة الوجودية سمة مشتركة عامة مع المعرفة العلمية، وتقوم على فكرة أنه كلما كثرت التجارب كلما كثرت الخبرات المجمعة وكلما كبرت الثقة فى المعرفة المستقاه منها. حيث تكتسب المعرفة العلمية مصداقيتها من صحة نتائجها عبر الزمن، وبالمثل فنحن نميل لحكمة أكثر نموًا – تستقى من المعرفة الوجودية لخبرات متراكمة وصادقة عن الحياة – ويحدث هذا من تكرار خبرات الأجيال عبر الزمن.

المعرفة فوق المعتادة

تكتسب المعرفة فوق المعتادة من عمليات التخاطر، والشفافية والمعرفة المسبقة (لأحداث مستقبلية)، والمعرفة لأحداث جرت بالماضى (ولم يعشها الفرد). وفى بعض الأحيان تقترب أشكال هذه المعرفة مع المعرفة الحسية، وذلك على الرغم من أنها

تستقى من خبرات خارج نطاق الحواس. فالشيء المحجوب أو الواقع على مسافة لا يراها الفرد، يقع ضمن نطاق الشفافية (أو الرؤية الشفافة - حيث يعرف الفرد وجودها دون الرؤية بالعين) وهذه يمكن التحقق من صحتها بوجود ملاحظين مستقلين (يتأكدون من صحة وجودها بشكل مستقل). كما يستطيع عدد من الملاحظين المستقلين رؤية نفس العمليات المرضية الحادثة بشخص ما، وكتابة نفس التشخيص الطبى، برغم كونهم مستقلين فى عملهم. ومن عاش خبرة الخروج من الجسد يمكنه فحص هذه الخبرة مع من عاشوها بأماكن أخرى منفصلة عبر المسافات.

البصيرة الذاتية والحدس

تعتمد هذه المعرفة على الإدراكات الحدسية والأحاسيس الداخلية. ومثل هذه المعرفة غير معترف بها على مستوى الجمهور، وتميل لأن تكون فردية بدرجة كبيرة. ولو حدث بالواقع ما يؤكد الأحاسيس الداخلية، أى لو تحققت أحاسيسنا فى خبرات حياتية لاحقة لهذه الأحاسيس، فنحن نشعر بصدقها ونشعر بأنها حقيقية. وقد يتفق الآخرون معنا أو لا يتفقون. وقد تتداخل المعرفة الحدسية مع المعرفة الوجودية. فعندما يكون لدينا شعور حدسى عن الفعل الصواب فى موقف ما، فإن هذا قد يثير وعينا لاستفادتنا من خبرتنا الجمعية بالحياة. وعلى جانب آخر، قد تقود أحاسيس حدسية أخرى لمعرفة علمية جديدة. والمثال الكلاسيكى على هذا هو اكتشاف حلقة البنزين فى الكيمياء والتى اقترحها فريدرك كيكل عندما نام أثناء النهار ورأى حية تعض ذليها. وهذا النوع من المعرفة ليس حسيا، ولا استقرائيا: إذ إننا ندرك فجأة شيئاً ما إدراكًا كليًا، دون أن تُستنتَج من سلسلة من الخبرات الحسية. والحدس والبصيرة والمشاعر الذاتية ليست جزءًا من البحث العلمى يمكننا التحقق من صحة فروضها. إلا أنها تسهم فى معرفتنا بالآخرين وتتداخل مع معرفة مشاعر الآخرين.

المعرفة القائمة على الرؤية الروحانية أو الباطنية

تستقى هذه المعرفة من التأمل والتدبر الدينى المباشر لنظام الكون الأعلى وللواقع. ومثل هذه المعرفة مدركة بعين العقل الداخلية دون أن تتضمن أى شىء مادى خارجى مستقى من الرؤية، أو السمع، أو اللمس. والأمثلة على ذلك تتضمن خبرات روحانية يتفاعل فيها الفرد بعمق مع الأشياء، حيث يعيش خبرات يرى فيها موجودات روحانية، أو يعيش حالة حرجة بين الحياة والموت، ويعود بعدها للحياة، فيمر بأثنائها بخبرات مابعد الحياة. (ومثل هذه الخبرات الروحانية تدرك لأشياء ذات طاقة وطبيعتها أثيرية كما لو كانت موجودات خارجية، إلا أنها ليست كذلك.. أى أنها ليست أشياء مادية خارجية تدرك بالحواس العادية). وكل طرق المعرفة هذه تجريبية، إلا أنها أكثر اتساعًا من الخبرة القائمة فقط على البصر والسمع واللمس والتذوق والشم. إنها طرق مشتركة للمعرفة، حيث إنها تتضمن دمج أو مشاركة الوعى فيما نعرفه. وعلى الرغم من أن المعرفة الحسية عن الأشياء والعمليات المادية تتضمن تفاعل الشىء الملاحظ بما فيه من ترددات ميكانيكية وموجات كهرومغناطيسية إلا أنها لا تتضمن مشاركة أو دمج الوعى بين القائم بالمعرفة والمعرفة ذاتها. أما أشكال المعرفة المشتركة فهى تتضمن أيضًا فى جزء كبير منها الحدس، والذى يشير للمعرفة الفجائية للشىء ككل دون أن يبنى هذه المعرفة على ملاحظات حسية مباشرة. (وقد تشترك المعرفة الحسية فقط فى مرحلة النتيجة النهائية)(*)

المعرفة الحسية مقابل المعرفة الحدسية

طيلة ٢٥٠٠ عام مضت كان هناك نزاع بين أشكال المعرفة الحسية وأشكال المعرفة الحدسية / أو المشتركة. حيث كان يفضى هذا النزاع لاتجاهات متعارضة بين الاثنين. فالمعرفة الحسية غالبًا ما تكون مؤلفة من عناصر بسيطة. فهى تبدأ برؤية

(*) عند وصول الفرد لنتيجة معينة اعتمادًا على حدسه قد يختبر صحة هذه النتيجة فيما بعد بناء على الملاحظة الحسية. (المترجمة)

الأشياء كأجزاء وتتجه نحو استنتاج الكليات من هذه الأجزاء. أما المعرفة الحدسية، على الجانب الآخر، فهي عالمية. حيث تبدأ بالفهم أو الإدراك الكلي للأشياء ككل، ثم تقوم بتجزئة هذه الأشياء لأجزاء صغيرة.

والنزاع القائم بين شكلي المعرفة هذه يعود لما قبل عصر الكنيسة باليونان، حيث أفلاطون وفيثاغورس قد ركزا على الجانب الحدسي أو المباشر القائم على المعرفة باستبصار أشكال الأفكار، بينما فضل أرسطو والسوفسطائيون المعرفة القائمة على الحواس. وقد تمسك أفلاطون بالمعرفة الحدسية واعتبرها أشكالاً أكثر سمواً من المعرفة الحسية ذات المظهر المادي. وقد اعتقد بهذا، في الحقيقة، لأنه رأى أن رؤية العالم في جوهره انعكاس لشيء سرمدي أو لا نهائي وخالد، فهو نموذج معرفي متجاوز للحدود، يصل فيه الفرد للفهم فقط من خلال مدلول الحدس العميق. وهذه الرؤية تتعارض مع التفسيرات الطبيعية للأشياء. حيث فسر ديموقراطيوس وأصحاب المذهب الذري(*) العالم في مصطلحات من الحركة العشوائية لعدد لا نهائي من الجزئيات الطبيعية (وهذا الشكل مقبول بطريقة ما في النظرية الذرية الحديثة). والسوفسطائيون أمثال بروتاجورس أرادوا الاستغناء عن التغيرات المتيافيزيقية جميعها، حيث فضلوا مذهب التشكك البراجماتي أو العملي. فمن وجهة نظرهم، أن جهدنا في فهم الكون يمكن أن يقاد بطريقة خاطئة وألا يصل إلى الفهم الصحيح. وعليه فيجب أن تكون المعرفة عملية وقابلة للتطبيق في حياة الإنسان.

ومشكلة رؤية السوفسطائيين أنها تميل للتدخل مع المذهب النسبي(**) المتشكك والمذهب المنفعي الصرف الذي يتطابق في مظهره مع العبارة (أيًا كان ما تفعله- بالنسبة لي ولثقافتي، فإنه يجب أن يكون حقيقياً). وقد خلف لنا هذا خواءً روحيًا في عهد اليونان القديمة، كما ترك لنا اليوم فراغًا في وقتنا الحاضر عندما أعيد طرح هذا الموضوع بفترة ما بعد الحداثة. ولو كانت طبيعة الإنسان مقياساً لكل الأشياء،

(*) المذهب الذري: الذي يرى أن الكون مؤلف من ذرات. (المترجمة)

(**) المذهب النسبي: الحقيقة نسبية تتفاوت تبعًا للفرد والظروف والزمان. (المترجمة)

ولو لم يكن هناك نظام متجاوز للحدود والفواصل، إذن فكيف يمكن أن يكون هناك أساس ثابت للأخلاق والمعرفة؟ إنه لن يكون هناك سوى معرفة محدودة بمجتمع بعينه وثقافة معينة لما يحدث للأفراد ويعتقدون فيه عن بعضهم البعض. وقد جدد سقراط وتلميذه أفلاطون البحث لإيجاد أساس ثابت للأخلاق والمعرفة. وقد قدم مفهوم أفلاطون عن نموذج الخير وما اعتقده عن أساس الرياضيات البحته وأشكال الهندسة، أساساً جوهريًا للأخلاق والجمال والأحكام العلمية، فى وقته. وقد عكست رؤيته عن مادة الكون الداخلية ببساطة ظهور الأشكال الأبدية اللامادية النموذجية والتى سميت فيما بعد بالمثالية.

أما أرسطو فقد طور وضعًا مغايرًا لذلك. حيث اعتقد أن البحث عن المعرفة يجب أن يبدأ ليس بالمعرفة الحدسية المتجاوزة للحدود، ولكن بالمعرفة الحسية للأشياء المادية. فالمعرفة يجب أن تؤسس على برهان من حواسنا، ويجب أن تأخذ فى اعتبارها الأشياء المادية فى عالمنا الواقعى. فالنوعيات مثل المادة، والشكل، والحركة هى خصائص نستخلصها من الأشياء المادية، وليس من الواقع المتجاوز للحدود أو من أنفسنا. وفى الحقيقة، فقد صرح أرسطو أن الأشكال المستخلصة للأشياء مثل الأشجار والمناضد، موجودة بالفعل، فيما أشار إليه على أنه بمثابة "علة شكلية" للشىء. وعلى أية حال فالشكل لا يمكن أن ينفصل عن الشىء، حيث إن واقعه مغموس فى الشىء وغير مستقل عنه. وفى الحقيقة، فكل شىء بالنسبة لأرسطو له أربعة أشكال أو أسس للتفسير مرتبطة ب: الشكل، والمادة، والفعالية، وأخيراً العلة. وعليه، فبرغم أن أرسطو مثل أفلاطون اعتقد فى أن نماذج وأسس نظام العالم حقيقة، إلا أنه على عكس أفلاطون اعتقد أن الحقيقة مغمورة فى الأشياء نفسها وغير متجاوزة للذات الموجودة. وقد كانت آراء أرسطو– عن أن التجربة الحسية هى أساس المعرفة وعلينا أن نعطى الأولوية للأشياء المادية الموجودة – بمثابة البداية للمدخل العلمى للعالم وكانت افتراضاتة الأساسية بداية للتجريبية والمادية. ومنذ وقت أرسطو وأفلاطون لا يزال النزاع والتوتر قائمًا بين هذين المدخلين المختلفين فى أساسهما لفهم العالم، حيث الأول يعتمد أساسًا على الحدس وأشكال المعرفة المشتركة، وغير ذلك يعتمد أساسًا على الخبرة الحسية. وقد قاد إعطاء

الأولوية للتجربة الحسية لرؤية العالم على أنه محدود فى إطار كون طبيعى مادى نلاحظه من الذرة إلى كل المجرات. أما إعطاء الأولوية لأشكال المعرفة المشتركة والحدسية قاد لرؤية عالم يتضمن نظامًا أكثر براعة وغير مادى ومتجاوز لما نراه ظاهريًا. وعبر هذه الأزمنة ظلت هذه الملكة البارعة توصف بكلمات مثل العالم الصوفى، أو الحالم، أو الحكيم، كما شكلت أسس ديانات العالم.

أعمال يونج النفسية

قدم علم النفس فى القرن العشرين سياقًا جديدًا لفهم هذين المذهبين. حيث فرق كارل يونج بين أربعة وظائف نفسية: هى التفكير، والشعور، والإحساس، والحدس. (١٩٧٦) وكل فرد يميل لأن يتخصص فى واحدة أو اثنتين من هذه الوظائف، بينما تبقى الوظيفتان الأخرتان أقل نموًا. وقد استخدم استبيان "Myers-Briggs Type Indi-cator" فى محاولة لتقييم العلاقة الأولية بين هذه الوظائف الأربعة عند أى فرد معين.ويرى يونج فى نظريته أن هدف النمو النفسى - الذى أسماه الفردية أو التفرد - هو تنمية هذه الوظائف الأربعة تنمية قصوى ومتكاملة. وعليه، إذا ملنا لتنمية الوظائف الحسية والتفكير فى الشخصية (والذى يمكن أن يساوى المدخل العلمى لفهم العالم) فإننا نحتاج لتنمية الوظائف الحدسية والشعورية لتتكامل معه. وبالمثل، إذا أردنا أن ننمى المشاعر والحدس (والتى تكافئ طرق المعرفة المشتركة والحدسية) فإننا نحتاج لتنمية الوظائف المنطقية والحسية. والوجود الإنسانى الكلى يجب أن يكون قادرًا على اعتناق الوظائف النفسية الأربعة. وكل مجتمع يجب أن يكون قادرًا على فعل هذا. وثانيا، فبالنظر لتاريخ الغرب عبر أكثر من ٢٥٠٠ عام مضت، فإننا يمكننا أن نرى أن شكلى المعرفة كانا فى نزاع مع بعضهما البعض. وانتقت النماذج المختلفة أو الرؤى المختلفة للعالم التركيز على مدخل دون آخر. وقد رأينا أنه من عصر النهضة قد تم تجديد هيمنة المعرفة الحسية فى المدخل العلمى لرؤية وتفسير العالم، والتى بدأت بفرنسيس بيكون واستمرت بعلماء مثل جاليليو ونيوتن، وكذلك فلاسفة تجريبيين مثل لوك وهيوم. أما الطرق الحدسية المشتركة للمعرفة والحاذقة أو البارعة فى العالم، قد همشتها

الموضوعية والعقلانية والحسية بعلوم عصر التنوير من القرن الثامن عشر وحتى العشرين. وحتى وقت متأخر بالقرن العشرين استمرت التجريبية العلمية فى سيطرتها على مفاهيم الإنسان عن كل من المعرفة الصادقة وطبيعة العالم. وخلال الثلاثين عاماً الماضية ظهرت العديد من العلامات التى تشير لبداية إعادة كسب الشرعية لطرق المعرفة المشتركة/ الحدسية بعد عقود من تجاهلها. حيث تعاملت العديد من الكتب مع الحدس على أنه أساس للمعرفة الإبداعية. وعلم النفس الإنسانى ركز على المعرفة الوجدانية (الخاصة بالتقمص - أو التعاطف الوجدانى لمشاعر الغير) والدور الكبير الذى يمكن أن تلعبه فى فهمنا الحديث لشخصية الإنسان ودوافعه ونموه. وبالإضافة لهذا، فهناك انبعاث أو ميلاد جديد للاهتمام بالظواهر فوق الطبيعية والمعرفة المكتسبة من عمليات فوق طبيعية مثل التخاطر والشفافية. وهناك اهتمام مماثل بطرق المعرفة النابعة من المجتمعات الأهلية على فطرتها. وقد أطلق الفيلسوف المعاصر كن ولبر على كل أشكال المعرفة معنى يشير إلى تساويها جميعها فى قيمتها ومناسبة كل شكل منها لمناطق معينة (١٩٩٦). ويبدو من الظاهر أن شكلى المعرفة الحدسية/ المشتركة، والمنطقية الحسية هما جزء من قدرة الإنسان الكلية على فهم العالم. ونحن نحتاج بشكل مطلق لإيقاف الحط من أحدهما على حساب الآخر، وبدلاً من هذا، نحن نحتاج كليهما ليتكاملا كمدخل لفهم العالم. وأى علم معرفة (أو علم وجود) يخفق فى هذا، يعد قاصراً ولا يستطيع تقديم صورة كاملة عن الكون. إن الذى يعطى المعرفة الحسية ميزة ثابتة (فى وجودها المقبول كشىء صادق) هو أنها تقود نفسها بسهولة للصدق التام. فكل فرد يمكن أن يصدق اعتماداً على الملاحظة المباشرة، كقولنا عبارة "أن القطة على السجادة" فهناك مشاية أو سجادة تجلس عليها قطة. فهناك ببساطة تطابق مباشر بين الملاحظة والشىء الذى نلاحظه. ولأنه من السهل إعادتها وإثباتها عبر الملاحظات الحسية، فقد قصرت العلوم الطبيعية نفسها على الوصف والتفسير اعتماداً على هذا المنحى الحسى. وعلى أية حال، حاولت العلوم الإنسانية - مثل علم النفس الإكلينيكى والأشكال الأخرى الأكثر تفسيراً مثل علم الاجتماع وعلم دراسة الأجناس - تجاوز المستوى الحسى لمنحى تشاركى تعاطفى. وعليه فالفلسفة والأدب والفن والدين لا تزال تقدم الأشكال الأولية الأساسية للبحث فى المناحى الوجودية والحدسية للمعرفة.

عبر الثلاثمائة عام الماضية اعتبرت المعـرفة الحدسية/ المشتركة غير صادقة بشكل كاف أو محدودة المصداقية لأنه لم يصاحبها رضا تام وعام. فقد يكون لفردين إدراكان شعوريان (وجدانيان) لنفس الشخص، أو تفسيرات مختلفة لأحداث معينة ذات دلالة. وعلى الرغم من أن بعض الأفراد يرى الملائكة، إلا أن عددهم غير كاف (على الأقل) لإعطاء مصداقية لما يروه كما نرى التفاح أو أشجار التفاح. وعليه، فكل أشكال المعرفة المشتركة تأويلية. وعلى أية حال، فإن نفس الشيء يمكن أن يقال على المعرفة العلمية فى إطار سياق النموذج القائم. وتكتسب المعرفة المشتركة مصداقيتها من مستوى زيادة الرضا العام عنها عبر الأفراد والثقافات. وبزيادة مستوى القبول بين الأشخاص وعبر الثقافات تزيد مساحة قبول المعرفة الحدسية. فعبارة مثل "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك به" لها مستوى قبول عال، إذ إن معظم الناس بمعظم الثقافات يتفقون عليها. وعبارة مثل "وجود قوة أعلى يمكن أن تستجيب لتضرعاتنا" لها درجة اتفاق أقل، ولكنها لاتزال مقبولة عند العديد من الأفراد حول العالم. وعبارة مثل "الملائكة والأرواح تلهمنا" لها قبول أقل لانتسابها لأعداد أقل من الناس والثقافات التى خبرتها أو جربتها ويمكن أن تؤيدها. إلا أن الاعتقاد العام بالروح يكتسب مصداقية عبر العالم، وذلك ببساطة لأنه جزء من أديان العالم حتى وإن كان فى إطار مفاهيم مختلفة وتعبيرات مختلفة تصفه. وعليه فإننا يمكننا أن نبدأ فى تقييم مصداقية المعرفة المشتركة المعتمدة على الحدس أو الإلهام استناداً على درجة الرضا التام والعام عنها، وكلما كبرت درجة الاتفاق عبر الأفراد والثقافات، كلما زادت ضرورة اكتساب المعرفة وانتشارها بثبات عبر العالم. وعلى جانب آخر، يمكننا القول أن المعرفة الحدسية / المشتركة التى لم تحظ باتفاق عال ليس بالضرورة خاطئة. فهى على أية حال تحظى بقبول أقل فى بناء المعرفة العامة كجزء من المعرفة العلمية. ولكن، هل الاتفاق العالى أو بدرجة مرتفعة بين الأفراد والثقافات يضمن مصداقية المعرفة؟ ليس دائماً. فبعد كل هذا، اعتقد الأفراد عبر العالم لعدة قرون بأن الأرض منبسطة والنجوم تدور فى فلكها، وبرغم ذلك أصبحت

هذه المعتقدات خاطئة. وعلى أية حال، يمكن أن يقال هذا على المعرفة العلمية المعتمدة على الخبرة الحسية. فالنظرية الذرية التى سادت بالقرن التاسع عشر سقطت بالقرن العشرين بظهور ميكانيكا الكم. وفهم نيوتن للحركة والجاذبية قد انهار (أو اتسع) فى إطار نظرية أينشتين الخاصة ونظريات النسبية العامة. وبشكل غير محدود، تعد كل أشكال المعرفة بالعالم تأويلية وذاتية الرؤية، وذلك على الرغم من أن هذا يمثل حالات أقل فى معظم أشكال المعرفة الموجودة عبر العالم والتى يشار إليها بالحكمة. والسؤال هو، هل يمكن لأشكال أكثر حكمة أن تكون أكثر عالمية وتستمر كحقيقة أكثر من أفضل النظريات العلمية عن الكون على أساس الخبرة الحسية؟ الفيلسوف اليونانى أفلاطون اعتقد أنها قد تكون.

النموذج الجديد: توسعة مفهوم مصداقية المعرفة

إن المدرك الأساسى للنموذج الجديد البازغ فى وقتنا هذا هو أن التمييز بين أشكال المعرفة الحسية وغير الحسية تمييزًا اعتباطيًا بدرجة كبيرة فهو اعتباطى بالنسبة للكون وبالنسبة لواقعنا أن نعتقد أن الحقيقة تستقى فقط من المعرفة الحسية. وذلك فقط لأن المجال الحسى أيسر فى تصديقه بدرجة كبيرة من خلال اتفاق الملاحظات عبر الأفراد، فهو أيسر فى الملاحظة وأكثر واقعية من المعرفة غير الحسية. وظل هذا الخطأ مستمراً عبر الثلاثمائة عام الماضية بشكل أربك فهمنا للواقع وللوجود مقارنة بالظواهر التى يمكن الوصول إليها باتفاق الملاحظات الحسية العامة. وعندما فعلنا ذلك، فإننا قد قلصنا الكون، لما ذكره كن ولبر "الأرض المسطحة" – أى الشىء الطبيعى المادى الذى يخلو من الغرضية والروح والمادة (١٩٩٦). وعندما استخلصنا كل أشكال المعرفة، بوعى كامل باختلاف مصداقية الأشكال الأرفع مقاماً (مثل التعاطف والحدس والرؤية) بدأنا نستنبط فهما أكثر عمقًا ومعنى أكثر روحانية للكون. وبدأنا كذلك فى مد الجسور بين الدين والعلم والذى استمر لأكثر من أربعمائة عام. فهناك كون واحد فقط. "هناك بعيداً (وذاتيًا بكل الأشياء). وعلى الرغم من أننا نميل للتقسيم الثنائى السابق، إلا أن الكون فى طبيعته غير منقسم وهو كل واحد".

وتقييم الوعى عبر المائة عام القليلة القادمة ستقودنا للمزيد من القبول لأجزاء أرحب من المعرفة الحدسية/ المشتركة، وعندها ستصبح مصداقية الإدراك التخاطرى والشفافية كمصداقية المعرفة الحسية الآن. عندما يصبح معظم الأفراد بدلاً من القليل منهم قادرين على رؤية الأرواح والملائكة. حيث سيكتسب وجود مثل هذه الأشياء مصداقية والمعرفة عنهم سترتبط مجال المعرفة العامة. وبإيجاز، فعندما يتطور الوعى ستنمو مصداقية المعرفة الحدسية. (والتسليم بمثل هذه العملية قد يستغرق بضعة قرون لينتشر فى المجتمع الغربى).

وعندما تكتسب المعرفة الحدسية / المشتركة منزلة وطيدة مكافئة للمعرفة الحسية على مستوى العامة، سيتسع مجال الكون عن هذا الكون الفيزيائى المادى المقبول الآن، وربما أكثر مما كان فى الأكاديميا(*) حيث كونًا يحوى أبعادًا بارعة وغير فيزيائية (مادية) مع الأشياء المادية الملاحظة، وهذا الأمر سيكون شائعًا فى المعرفة العامة لكل فرد. وفى الوقت الحاضر، تميل المعرفة الحدسية لأن تكون تأويلية أكثر وتوجهها الثقافة أكثر للمعرفة التجريدية على أساس حسى. (هذا على الرغم من أن المعرفة الحسية للعلم أيضًا تأويلية بدرجة كبيرة ومعتمدة على الثقافة). وعليه، فهل نحتاج بشكل أساسى لمدخل مختلف فى تقييم مصداقية المعرفة المشتركة/ الحدسية؟ أو هل يمكننا استخدام نفس معيار المصداقية وهو التطابق، والاتفاق العام أو الإجماع، والقابلية للتكرار – المستخدمة بالمعرفة الحسية، فى المعرفة الحدسية حتى لو كانت توقعاتنا فى ذلك أقل؟ والسؤال متروك للقارئ للتأمل.

(*) مدرسة أفلاطون.

الاستنتاج

نستخلص مما سبق، أن المعرفة التجريبية ظلت لمئات من السنوات القليلة الماضية، الوسيط الحسى الوحيد لفهم العالم. واعتبرت أشكال من المعرفة المشتركة - بما فى ذلك التعاطف، والاستبصار، والمعرفة فوق المعتادة من خلال عمليات مثل التخاطر، والاستشفاف، والإلهام الروحانى - شخصية بحتة. وقد ساهمت الرؤية الناشئة للعالم فى توسيع مجال تركيبة المعرفة الصادقة. وعليه فقد نشأ تصديق متساو لكل من الطرق الحدسية فى المعرفة جنبًا لجنب مع المعرفة الحسية المحدودة. ومنذ مائة عام مضت، تحدث وليم جيمس عن فكرة أن كل أشكال خبرة الإنسان يمكن أن تكون لها قيمة جوهرية فى فهم العالم، وقد اقترح فى هذا التجريبية الراديكالية (١٩٠٢). ويبدو أن الكون الذى نسكنه له شكلان رمزى ومادى، ووجه ذى معنى يمكن أن يفهم كلية من خلال خبرة الإنسان الداخلية الذاتية حسيا وحدسياً معًا. وهذان الشكلان من المعرفة يرسمان شكلين متميزين من قدرات الإنسان، إلا أنهما يعززان نفس الطريق. والملاحظات المتكررة والاتفاق العام عبر الملاحظين والثقافات تزيد من مصداقية وثبات المعرفة الحدسية، تمامًا كما هو الحال فى المعرفة التجريبية عبر العالم.

الفصل الثامن

نحو مزج بين الدين والعلم

لقد تطور العلم عندما فصل نفسه عن الدين. فقد احتاج لتمييز نفسه عن رؤية مدرسة العصور الوسطى، والتى استمرت أربعة قرون ماضية فى محاولة منها لإحراز تقدم أصيل. وكما أشار ويلز هارمان "إن تقسيم عالمى الدين والعلم قد أعطى العلماء حرية نسبية للاكتشاف الفيزيائى. حيث قدم حواجز يمكن احترامها تجنب الملاحقة فى أبحاثهم، فلا تقيدهم أو تفرض عليهم رقابة على المستوى الشخصى أو الدينى أو السياسى" (٢١، ١٩٠٠). وقد يكون من المربك للعلماء محاولة الحد من القوانين الفيزيائية المعتمدة على ملاحظة الظواهر الطبيعية، والتى يمكن أن تعارض أو تجادل العمليات الغائية مثل تلك التى صيغت فى رؤية أرسطو للعالم. وقد يكون من غير السهل على العلم أن يتعامل مع الوعى والكائنات العضوية الأدنى النشطة ومستويات أخرى حيوية من العالم الموضوعى. وعليه، فلا عجب أن نجد أن العلم قد جرد نفسه تمامًا منذ عصر النهضة من الارتباط بالدين واللاهوت فى تفسيرات الطبيعة.

وللدين والعلم تاريخ طويل من الصراع. إذ يشملان مساحتين مختلفتين من نشاط الإنسان وسعيه وخبرته، حيث يختلفان بشكل أساسى فى الغرض، إلا أنهما يشتركان فى اهتمامهما بفهم العالم. فكلاهما يبحث لسبر أغوار حقيقة الواقع، حتى وإن اختلفت طرقهما ونتائجهما. وكلاهما يبحث من أجل تحقيق فهم جيد وكشف النقاب عن الحقيقة، وعن أنواع مختلفة من الحقائق. فالعالم يبحث عن الحقيقة الموضوعية للقوانين والمبادئ التى تحكم الظواهر الطبيعية. أما الدين فيبحث فى حقيقة الوجود وعن الغاية

اللانهائية لحياة الإنسان فى مواجهة الموت المحتوم. ويبحث نظام اللاهوت الفهم الميتافيزيقى للحقائق المفترض وجودها ما وراء العالم الفيزيائى المادى. وإعطاء مصداقية أو شرعية لهذين النمطين المختلفين فى البحث عن الحقيقة أمر ضرورى لحل عقدة النزاع الطويل الدائر بين العلم والدين. وما نحتاجه هو رؤية للواقع وللكون بمنظور أوسع بشكل كاف لدمج كلا الشكلين فى البحث عن الحقيقة.

ولكى نكون على يقين، وهناك اختلافات دالة بين كل من العلم والدين. فأهدافهما الأساسية مختلفة. حيث يحاول العلم بشكل أساسى البحث عن أسباب الظواهر الطبيعية فى إطار مفاهيم الميكانيكية والاستاتيكية (أو السكون والحركة) ومبادئهما وقوانينهما. أما الدين فهو منشغل بشكل أساسى بتقديم طريقة للحياة تشكل نظرة شاملة للعالم كله، وللمعايير الأخلاقية فى سلوك الإنسان وللتعلميات التى تخدم عبادات المجتمع. وتعميمات العلم وصفية فى أساسها، أما تعميمات الدين فهى وصفية وفرضية. وكذلك فنوعية الأسئلة التى يسألها العلم والدين مختلفة. فالعلم يسأل كيف يعمل شىء ما، أو كيف يمكن أن نفسر عمله فى إطار مسببات طبيعية. والدين على الجانب الآخر، غالبًا ما No table of figures entries found يسأل لماذا تمضى حياة الإنسان على نحو ما تمضى، أو ما معنى الحياة. وعندما يفسر لماذا حدث شىء ما، نجده يناشد الطبيعة ويستعين بالتفسيرات الرمزية أو ذات المعانى الرمزية الروحانية. وأخيراً، فأسس المعرفة والفهم فى كلا النطاقين مختلفة. فالمعرفة العلمية قائمة على أساس تكرار الخبرات أو التجارب الحسية لعدد مستقل من الملاحظين. أما فى الدين، فالمعرفة غالبًا تقوم على أساس حدسى أو إلهامى من وحى الخبرات الشخصية والتى يصعب تكرارها للتأكد منها. وبإيجاز، فالعلم والدين يختلفان فى أهدافهما الأساسية، ونوعية الأسئلة التى يسألانها عن الأحداث، ونمط التجربة أو الخبرة كل من منظور رؤيته للعالم. وعلى الرغم من هذه الفروق ذات الدلالة، فهناك منظور يشترك فيه الاثنان وهو أن: الدين والعلم يشتركان فى الاهتمام المتبادل للوصول لفهم عن العالم وعن حياة الإنسان، وفى الوصول لحقيقة الواقع. وتاريخيًا، مال اختلاف تفسيراتهما للعالم وللحياة للوقوع فى صراع حيث صرح العلم بأن الدين مرجعه شخصى ولا دليل مادى حول

ما يقع خلف حدود العالم الفيزيائى المرئى. فمن وجهة النظر العلمية الضيقة المحدودة، أنه على الرغم من أن المعتقدات الدينية تخدم وظائف نفسية واجتماعية مهمة، إلا أنه ليست لها مصداقية، لأنه لا دليل علمى يؤيدها. أما الدين فهو يؤكد فى صميم معتقداته حقيقة الوجود الفعلى لما وراء العالم المرئى.

ورجال الدين على الجانب الآخر، يصرحون بأنه على الرغم من أن عمل العلم صادق فى إطار مجاله، إلا أنه لا يستطيع أن يجيب على الأسئلة الأساسية الجوهرية عن الحياة ومعناها اللانهائى والغرض منها. ولا دخل له بتقييم شرعية اللاهوت أو المعتقدات الميتافيزيقية. فالعلماء لا يستطعون أن يبرهنوا على وجود الرب أو المعتقدات الدينية مثل التحرر من الخطيئة والرحمة والعفو، والحتمية، والتناسخ. ومن وجهة نظر الدين، تجاوز العلم حدوده عندما صرح بأن الحقائق الميتافيزقية قد توجد وقد لا توجد (فعلى سبيل المثال، أشارت النظريات المادية بأنه لا شىء موجود إلا الظواهر الفيزيائية، والافتراضات التجريبية التى يمكن أن نلاحظها فقط بحواسنا فهى الشىء الموجود، وعدا ذلك غير موجود). ويرى الدين، أن عدم قدرتنا على الملاحظة المنظمة والقياس لأشياء مثل الملائكة والشياطين وعدم القدرة على برهنتهم ماديًا، لا يعنى عدم وجودهم. فكيف يمكن للدين والعلم أن يقتربا من بعضهما البعض؟ إحدى السبل هى أن نركز على أوجه التشابه – بدلاً من الاختلاف – فى محاولتهما الخاصة لفهم الواقع. وعلى الأقل، فهناك نقطتان يمكن أن يتبادرا للذهن كعوامل تشابه بينهما، ويمكن توضيحهما كما يلى:

كل من الدين والعلم يعتمد على نماذج معينة لتفسير الواقع

إن النموذج وفقًا لتعريف توماس كوهن هو تجمع عنقودى لافتراضات من المفاهيم وطرق البحث المغموسة فى أو الشائعة بالطريقة التقليدية للبحث العلمى (١٩٧٠). وهذه النماذج قد لطخت التمييز الصارم بين النظرية والملاحظة التى ادعاها العلم. وتلاءمت البيانات الجديدة وتم فهمها فى إطار مرجعى يرجع لوجود نموذج معين.

وهذا النموذج يميل لمقاومة التشويه والتناقض بين ما هو قائم وبين البيانات الجديدة والتى تبدو بمنأى عنه. حيث إن البيانات الغريبة التى لا تناسب النموذج القائم يتم تجاهلها أو تهميشها. فمثلاً التجارب عن تشابك الكوانتم والتى ركزت على اللامحلية فى "تأثير المثير" بين الجزئيات المنفصلة، لا يمكن تفسيرها فى إطار الفيزياء التقليدية. وهذا الشكل الغريب لم يكن يتناسب مع الاتجاه السائد لنظريات الفيزياء، وبرغم مدلولاته المهمة والخطيرة إلا أنه تم تجاهله لأنه لا يتواءم مع النموذج السائد وقتها. أما النماذج الدينية أو نظريات اللاهوت فهى أقل موضوعية الأمر الذى يجعلها عرضة للتحريف وميالة أكثر لتفسير الظواهر الغريبة بإضافة فروض روحانية، على خلاف النماذج العلمية. كمثل ما تفرضه الكنيسة فى تفسير وجود الشر فى العالم والذى يبدو غير ملائم مع وجود الحب أو قدرة الرب المطلقة. ونقطة الخلاف فى الفرق بين نماذج العلم والدين تتمثل فى اختلاف كمى.. أى فى الدرجة، فهو ليس فرقا مطلقا وغير قابل للتسوية. لنجد أن نماذج الدين والعلم من غير اليسير أن يحل أحدها محل الآخر بسبب البراهين المتضاربة.

فى كل من الدين والعلم، نجد أن الظواهر موضع الاهتمام تُشكّلها الخصائص الشخصية للملاحظ

إن الأحداث الملاحظة لا يمكن أن تكون مستقلة تمامًا عن افتراضات ونظريات الملاحظين. وعليه فالتفسيرات تنتج من ملاحظات كل من العلم والدين، ويبدو الأمر أكثر وضوحًا بالنسبة للدين (حيث العديد من تفسيرات الكتاب المقدس والنصوص الدينية التى تشهد على صدقه). وفى فيزياء الكم يكون تأثير الملاحظات على النظام الملاحظ تأثيرًا حاسمًا. وفى نظرية النسبية يعتمد قياس الكتلة وسرعة الضوء وطول حركة الشىء على الإطار المرجعى للملاحظ. وفى التجريب البيولوجى والنفسى غالبًا ما تُحرَّف مخرجات التجربة عن اتجاهها وفقًا لتوقعات المختبر، وهذه الظاهرة تسمى بتحريف أو ميل المُختَبِر. ولتجنب هذا التشويه فإننا نقوم بالتجريب مرتين لمختبرين مستقلين عن

بعضهما البعض - أى لا يرى كل منهما الآخر كأفراد. وفى الدين، نجد أن مفاهيم الشخص المعتقد أو المؤمن بشىء ما تشكل ما يراه بدرجة كبيرة. ففى خبرات ما قبل الموت، يمكن أن يرى المسيحى اليسوع أو الملائكة، بينما قد يرى الهندى معبوداته الخاصة. وبالتالى فمفاهيم كل دين أثرت فى كيفية التعبير عن الظاهرة اعتماداً على المدركات الروحانية اللصيقة بها. وعلى أية حال، فثانية، يمكن القول أن الاختلاف بين الملاحظ فى كل من الدين والعلم اختلاف فى الدرجة، وليس فى النوع. ففى كلتا الحالتين، تتشكل ظاهرة الملاحظة الموجودة اعتماداً على الميول الإدراكية والتصنيفية للملاحظ. وبإيجاز، فعلى الرغم من أن كلا من العلم والدين يختلف فى وظائفه الأساسية وقواعده، إلا أنهما يشتركان فى اهتمامهما العام بالرغبة فى الكشف عن حقيقة الواقع. وبالتأكيد، فمداخلهما لفهم العالم مختلفة: فالمعرفة العلمية تعتمد على تكرار الخبرة الحسية المباشرة، بينما تعتمد المعرفة الدينية على خبرات الحدس والإلهام والبصيرة. والعلم يحاول تفسير العالم فى إطار مفاهيم ميكانيكية وعوامل الاحتمالات، بينما يهتم الدين بالفرضية والمعانى الرمزية. وعلى أية حال، فبرغم هذه الفروق يمكن تجميع أو تقريب مداخلها لفهم العالم فى ثلاثة مناح رئيسية: كلاهما يعتمد على الاستبصار الإبداعى فى تطوير رؤى العالم، كلاهما يعتمد على نماذج ثابتة نسبياً أمام التحريف والتشوية، وأخيراً فملاحظتهما كمدخلين تشكلها افتراضات الملاحظ.

تكامل الدين والعلم

ما الذى يمكن أن يحدث لو اقتربت مفاهيم كل من الدين والعلم عن الواقع - أو حتى تزاوجت؟ إن هذا يعنى أن رؤية الواقع التى تشترك فيها معظم الإنسانية ستحتاج بالتأكيد لأن تتسع فيما وراء الرؤية المادية الآلية المسيطرة على العالم الحاضر. وتتضمن المادية افتراض أن الظواهر المادية فقط هى التى لها وجود فعلى، وأى شىء بخلاف هذا - كالعقل والوعى - يمكن أن يقللها. أما الآلية أو الميكانيكية فتفترض أن كل شىء بالكون يمكن تفسيره فى إطار عمليات آلية (أو احتمالات استاتيكية بعالم الكم)

وأى شيء آخر مثل - التطور أو مقاصد الإنسان وإرادته - يمكن تفسيره بشكل لا نهائى فى إطار مفاهيم هذه العمليات الآلية. ولكن، لو اتسعت رؤية العالم فكيف سيكون الواقع إذن، إنه سيتضمن على الأقل أحد الخصائص الثلاث التالية:

- طريق يوحد التفسيرات الميكانيكية واللاهوتية (تفسيرات غرضية) لرؤية واحدة للعالم. وفيه سيتم فهم الطبيعة على أنها غرضية أو قصدية بشكل جوهرى عند كل مستوياتها، حيث لن يتم تقليص الغرضية للمكانيكية السببية. فمثلا، الخلية الحية قصد وغرض فى الحفاظ على نفسها ومضاعفة ذاتها. وكذلك العمليات المشكلة لنفس الخلية والتى يمكن فهمها بشكل سببى - كعمليات الأيض الخلوى والتى يمكن فهمها فى إطار عمليات بيوكيميائية وبيوفيزيائية. وهذا قد يكون بالتأكيد تغيراً جذريًا عن الرؤية السائدة، لكنها ليست فكرة جديدة. فقد اقترحها أرسطو(*) كنمط لرؤية العالم بالماضى، واقترحها كل من واتيهيد (١٩٢٣) وشيلدراك (١٩٨١) كنماذج لرؤية العالم بالقرن العشرين.

- طريق يضمن الوعى فى الطبيعة أو الكون دون تقليصه لعمليات مادية حيث يمكن أن يفهم الوعى كظاهرة صحيحة يمكن أن توثر فى أو تتأثر بالأحداث المادية. وفى الفصل السادس اقترحنا أن الوعى (فى مظهره الخارجى يشكل نظامًا ذكيًا، وليس كالخبرة الذاتية) والمادة يمكن أن تفهم بمستويات مختلفة كنطاق عام فى ظواهر الطاقة. والوعى والمادة يتم رؤيتهما كأشكال مختلفة (وقد يذكرهما البعض كموجات مترددة) من طاقة لا نهائية، أحدهما مادى وملاحظ، والآخر حاذق وغير مرئى بالخبرة الحسية المعتادة. ويتبع التفاعلات بين الوعى والمادة تضمين تبادل أشكال معينة من الطاقة ضمنيًا. وفى يوم ما، ستفهم تفاصيل هذا التفاعل بطريقة علمية. ولو حدث هذا فسنجد أخيرًا حلاً للنزاع القديم فى مشكلة العقل - الجسد وفكرة أن الوعى والمادة مستويات مختلفة لسلسلة كلية، ليست بالجديدة. فقد كانت مثارة منذ وقت بعيد. من الهندوسية القديمة وعبر النظريات الثيوصوفية الحديثة وفى كتابات الفيلسوف المعاصر كن ولبر.

(*) Aristotle, Plotinus, Aquinas.

- طريق لربط الوعى الذاتى (الوعى العادى على مستوى الحياة اليومية) بمستويات أعلى من الوعى.

إن ربط الذات الواعية بمستويات أعلى من الوعى، مثل، اللاشعور الجمعى عند يونج، والوعى الفوقى الذى وصفه عالم النفس كن ولبر وكذلك ستان جروف بالوعى عبر الأفراد، سيكون بمثابة توسعة لنموذج الوعى السائد. وحتى الآن يميل علم النفس لتهميش يونج وعلم النفس المتجاوز لذات الفرد. (وستناقش هذه الرؤية الأوسع للوعى بالتفصيل فى الفصل التاسع).

رؤية أوسع للمعرفة الصادقة

مع زيادة الإجماع على رؤية العالم بمنظور أوسع تزيد الحاجة لاقتران رؤية أوسع عن طبيعة أو تركيب المعرفة الصادقة. وكما تمّ اقتراحة بالفصل السابع، فبالإضافة لطرق المعرفة المعتمدة على الإدراك الحسى توجد طرق أخرى للمعرفة الحدسية / المشتركة مثل خبرات التقمص الوجدانى، والبصيرة والإلهام، والرؤية - التى أصبحت تُرى كأسس صادقة للمعرفة. وقد أشار ويليم چيمس - منذ مائة عام مضت - لهذه الفكرة على أنها تجريبية راديكالية: وهى فكرة أننا لا يجب أن نستثنى أى شىء يقع ضمن نطاق خبرة الإنسان، ويجب أن ننظر إليه على أنه بمثابة أسس ضرورية لمعرفة الواقع. ولو اتخذنا التجريبية الراديكالية كأساس متفق عليه فى رؤية الواقع، فإن أفكاراً عن طبيعة البناء والتركيب لكلا المكونين ستصل لمستوى مرض من الإجماع يمكن أن نحتاجه ليلطف تناولهما قدر الإمكان. وقد يحتاج الإجماع على المعيار العلمى الحالى إلى شىء من التخفيف على نحو ما. وهذا ليس لأن التجريبية الراديكالية طريقة فى البحث غير متقنة، ولكن لأن الظواهر مثار الاهتمام لا تتلاءم مع إمكانية الإعادة والتكرار، وبالتالى إحراز اتفاق فى الملاحظة. وفى الحاضر، يعد مستوى الإجماع بين الشخصى المطلوب للمعرفة العلمية مرتفع لحد بعيد. وهذا مناسب للظواهر الطبيعية حيث المعرفة فيها على أساس حسى مثل الجزيئات دون الذرية، والخلايا، وتشوه

الكواكب والقوى المؤدية لذلك والناتجة عن ذلك، والنجوم، والمجرات. وعلى أية حال، فإن خبرات مثل الإلهام والحدس بطبيعتها لا تساعد فى الوصول بسهولة لمستوى مرتفع من الإجماع بين الأشخاص. وفى الحقيقة، فإن تفسيراتهما للأفراد والثقافات يجب أن تأخذ فى اعتبارها عند تقييم مصداقية المعرفة أنها تعتمد فى أساسها على أشكال من الخبرة الشخصية أكثر. فلا يوجد كثير من الأفــراد ممن مروا بخبرات مثل التزامن(*) أو الأرواح المرشدة، مقارنة إياها بخبرات أخرى مثل العواصف الرعدية أو الكسوف الشمسى. وعليه فخبرات مثل التزامن أو الأرواح المرشدة يمكن أن تشيع بدرجة مرتبطة بمستوى الإجماع عليها. وإذا أصبحت التجريبية الراديكالية كرؤية أكثر اتساعًا للواقع، مما هو مسموح لها الآن بالعلم، فعلينـــا إذن أن نقبـــل مظاهر بارعة وغير مادية – والتى تحدث فى الواقع بشكل أقل – ونرفعها لمستويات أعلى من الإجماع المحتمل أن يقف جنبًا لجنب مع معرفة الظواهر المادية على أساس حسى.

الرحيل الحقيقى (الفعلى) للرؤية العلمية المـادية للعالم

إن هذا التحول نحو الراديكالية التجريبية قد يكون الرحيل الأكثر بروزًا ودلالة للرؤية العلمية الحالية المسيطرة أو السائدة للعالم. وهذا التحول ضرورى حتى يحدث تكامل ولو جزئى بين العلم والدين. والعلم أملى أوامره بأننا نستطيع أن نثق فى المعرفة عندما تتيح لنفسها مستويات مرتفعة من القابلية للتكرار ودرجة عالية من الإجماع بين باحثين مستقلين. أما الرؤية الأكثر اتساعًا فتقترح تضمين مدى أوسع من الخبرات باعتبارها شرعية. فهى لا تستثنى الحدس، والخبرات فوق المعتادة والإلهام، لأنها أكثر ذاتية فى تفسيراتها وأقل عرضة للاتفاق عبر الباحثين. وبدلاً من هذا فهى تؤكد على وجود حجة أو دليل على وجود متسع عريض من الظواهر والتى يمكن أن توجد أيضًا فى لواقع المرئى، حتى وإن كان من الصعب تجريبها ومن الأقل سهولة الاتفاق عليها.

(*) وقوع أحداث تصادفية للإنسان تؤثر فى قراراتة ومصيره. (المترجمة)

ووجهة النظر هذه يمكن ألا يقبلها العديد من العلماء أصحاب الاتجاه السائد فى العلم. ولكن بالنسبة للعلماء الذين يرون أن هذه الخبرات تفرض نفسها بقوة، فإن احتمال إقامتهم جسرًا بين العلم والدين أصبح ممكنًا.

الاستنتاج

والمستخلص، أنه من البادى أن مسألة الفصل بين مناحى العلم والدين فى فهم العالم ستصبح مسألة زائفة فى حقيقتها. ولكن لماذا؟ لأن هناك عالمًا واحدًا وكونًا واحدًا يتطلب فى الأساس تفسيرًا واحدًا وفهمًا واحدًا. فلا يمكن أن يكون هناك مملكتان منفصلتين فى داخلهما - أحدهما تفسر فى إطار قوانين مادية سببية، والأخرى تفسر فى إطار قوى روحية غرضية واعية وذكية. وعلى الرغم من أن العلم والدين يعرضان تفسيرات مختلفة عن الكون، إلا أن هذه التفسيرات بالأساس تطبق على نفس الكون. والظاهر أن الكون رائع وغنى ومركب الأمر الذى يتطلب كلا النوعين من الفهم. حيث المجال الخارجى الفراغى له تفسيراته فى إطار قوانين سببية وطبيعية (فيزيائية)، والمجال الداخلى الواعى له تفسيراته فى إطار علم النفس والاجتماع والأجناس والمفاهيم الروحية. وعلى أية حال، فكلا المجالين الداخلى والخارجى يرسمان خريطة نفس الواقع. فلو كان هناك واقع واحد يبحث كل من العلم والدين فيه لفهمه، فمن الواضح بالدليل أن النزاع بين وجهات نظرهم والتى لها قدرها عن الواقع، يقبع فى عقولنا فحسب وليس من طبيعة الأشياء الموجودة بالطبيعة - ويبدو أنه من المحتوم - يمكن خلال القرن الحادى والعشرين - أن تصل الإنسانية (أو تعيد الاكتشاف بالفعل) لرؤية موحدة أكثر للعالم تتكامل فيها تفسيرات كل من الدين والعلم، بدلاً من أن يصارع أحدهما الآخر.

الفصل التاسع

خريطة جديدة للوعى

لقد قدم العلم خريطة مفصلة عن العالم الموضوعى، من مستويات الظواهر دون الذرية إلى المجرية. لكن ما نوع الخريطة التى يمكن أن توجد فى المجال الذاتى للوعى؟ فى الحاضر، ليس هناك مثل هذه الخريطة الواحدة، ولكن هناك خرائط جزئية متعددة، خرائط مرسومة بطريقة غير مكتملة، وأحيانًا متعارضة وغير متكاملة تمامًا مع بعضها البعض.

مستويات النفس

إن أحد طرق وضع مفاهيم عن العالم الداخلى للوعى أو الشعور، هى أن تتم فى ضوء مستويات هذا الوعى(*). والمستويات الثلاثة الأكثر شيوعًا تم تمييزها والوصول إليها مع ظهور علم النفس عبر الأشخاص (التفاعلى)(**)، من حوالى ثلاثين عامًا ماضية وهى: العالم الداخلى الواعى أو العقل الواعى (conscious)، والعقل اللاواعى أو ما دون الواعى (subconscious)، والعقل فوق الواعى (supraconscions) وهذه المستويات الأساسية تتنوع على بعد واحد - كوصف مجازى - بين العمق والارتفاع. ويعد العقل اللاواعى أو ما دون الواعى، على سبيل المثال، المستوى الأعمق من العقل الواعى،

(*) psych روحى - نفسى - عقلى - (أو وعى).

(**) Transpersonal psycholog.

بينما يشكل العقل فوق الواعى المستوى الأعلى ارتفاعًا من حالة الوعى المعتادة فى تفاعلات العقل أثناء اليقظة اليومية. (وتعد هذه الحالة من الوعى متجاوزة لذات الشخص وتقدم أساسًا روحيًا لوعيه). ولكن إلى أى مدى تتسق هذه التشبيهات من العمق والارتفاع مع ما هو موجود بالفعل؟ تقترح فلسفة الفيدانتا(*) القديمة والثيوصوفية الحديثة ما يمكن أن نقوله عن وجود "تكرار لذبذبات بطريقة حاذقة أو دقيقة" وعليه فمستويات الوعى الفوقى أو الروحى يفترض أن تحوى ذبذبات بترددات أعلى من حالات الوعى الأدنى المعتاد. والسؤال هو: ذبذبات ماذا؟ هل هناك حشد (نوع) من الوعى يتذبذب بتكرارات متغيرة؟ ربما يكون نوعا من الطاقة كما اقترحه البعض (مثل لازيلو عام ٢٠٠٤)، عند نقطة الصفر فى الطاقة والذى يكون موجودًا فى المساحات الفارغة. أو لو كان للوعى القدرة على البقاء أو الوجود بشكل مستقل عن الجسم المادى، فمن الضرورى وجود شىء يتجاوز القياس الفيزيقى؟ (والسؤال عن الطبيعة التى يمكن أن يكون عليها الوعى نوقش باستفاضة فى الفصل السادس). وسمة أخرى للمستويات الأعمق والأكثر ارتفاعًا للوعى، هى أنه من المفترض أن يكون أكثر شمولاً. فالمستوى الأكثر انخفاضًا من الوعى والذى يتوسط الوعى - يرتبط فقط بذات الفرد الشخصية. ولو اتبعنا يونج وسرنا على نهجه، حيث مستويات الوعى الجمعى بنموذجه الأصلى، توجد هذه الذات وراء ذات الفرد. (حتى بتعبير اللاشعور الشخصى عند فرويد) فإننا سنجد أنها مرتبطة داخليًا بالكون وبكل الموجودات. ومن الأحرى أن ننظر لهذه المستويات المتنوعة عن قرب. لقد ميز فرويد بين العقل اللاواعى وما قبل الوعى (preconscious) فما قبل الوعى يحوى الذكريات الحديثة والتى نكون غير واعين بها فى أية لحظة، أما العقل اللاواعى فيحوى الخبرات الخارجة المكبوتة والدوافع غير المقبولة والقمع الجنسى والعدوان، وجميعها تقبع فى اللاشعور عند فرويد. وآليات الدفاع عند فرويد مثل الكبت، والإسقاط، والإعلاء تعمل على المستوى اللاشعورى لتحمى الوعى الحاضر من الذكريات والدوافع المؤلمة وغير المقبولة. أما اللاشعور

(*) نظام فلسفى هندوسى مبنى على الفيدا. (المترجمة)

الجمعى عند يونج فيخطو خطوة أبعد من هذا حيث اللاشعور، فهو مستودع النماذج الأصلية: النماذج العالمية للخبرة الإنسانية الشائعة فى عمومها والتى تشكل أهمية معينة فى حياة الأفراد. فنموذج البطل مثلا، يلعب دورًا فى أية حياة على أنه من يتغلب على صعاب عديدة وهائلة ليحقق إنجازًا اجتماعيًا جيدًا. مثل حياة السوبرمان ونكمل "السوبرمان" كريستوفرريف. ونموذج الأرض الأم والتى تصور على هيئة امرأة تعطى حياتها كاملة لرعاية الصغار، والحيوانات، أو أى شىء يحتاج رعاية. ووراء اللاشعور الجمعى يقع العقل فوق الواعى، حيث عالم الخبرات الحالمة والروحانية والتى تتجاوز حدود الخبرات والاهتمامات الإنسانية المعتادة. وهذه الذات المتصورة عند يونج تخرج عن نطاق العقل فوق الواعى، حيث إنها تنسق حياة الإنسان من نقطة مرجعية تقع وراء أهداف ومشاريع الذات. والتركيبة النفسية التى طورها روبرتو أساجيولى عام (١٩٧٥) تحدثت عن الذات الأعلى (Higher self) على نحو مشابه: حيث القوة العلوية المنسقة للحياة العقلية أو الروحانية والتى تعمل لأجل إحداث تكامل بين كل الذوات الفرعية المتناثرة للأشخاص والتى تشكل البنية الأساسية للصرعات الداخلية للأفراد.
وما وراء الذات الأعلى تقع الذات العالمية (universal self) كما تحدث عنها أتمان فى الهندوسية، والتى تظهر عند نقطة الاتصال والتقارب بين وعى الفرد والوعى الكونى الموجود فى البناء الأساسى لكل الموجودات. والخبرات الروحانية للأفراد تتضمن تلاشى كل حواجز الذات عند هذا المستوى. والوعى، فى تطوره يتجه نحو مستويات أعمق وأكثر شمولاً، باعتباره شكلا يوسع المجال أو الخير الموجود. وفى القمة يوجد وعى الشخص الفردى، وفى القاعدة يوجد الوعى اللامقيد لكل شىء. وعندما نتحرك لمستويات أعلى أو أعمق فى الوعى من خلال التأمل أو الوسائل الأخرى فنحن نقترب من مستوى، لم يعد به حواجز بين وعى الفرد والوعى الجوهرى بكل شىء. والمهم أن كل هذه المستويات من الوعى متصلة بدون فواصل قاطعة بينها. فالتمييز بين المستويات على مستوى المفهوم فى أساسه وليس فى الواقع. فالوعى باللحظة الآنية يمكن أن ينفتح على مستويات الوعى الفوقية والجمعية ويتحرك نحو أعماق أعماقنا ويظهر فى خبرات التأمل أو ربما فى خبرات تعاطى بعض العقاقير. فوعى الأفراد هو ببساطة ينبوع ضخم لا ينضب وليس له عمق وحواجز فى جوهره.

التسلسل الهرمى المتنوع للوعى

طبقًا للفكرة الفلسفية الخاصة بالسيكولوچيا عبر الأفراد عند كن ولبر (١٩٧٧)، فإن المستويات المختلفة من الجانب الداخلى للوعى لا تتجه فقط نحو الشمول بشكل متزايد ولكن أيضًا نحو التسلسل الهرمى. فكل مستوى أعلى يحل محل (أو يحوى) ويكمل كل المستويات السابقة له. وقد كتب ولبر عبر ثلاثين عامًا نموذجًا متسلسلاً من الوعى يتنوع بين كتاباته الأولية والتالية، وعلى أية حال فهو يتضمن فى جوهره المراحل التالية للوعى:

- حسية: تشمل إحساسات الجسم العضوية.

- وجدانية: تتضمن المشاعر والدوافع.

- عقلية: تشمل الأفكار والاستدلال ومجال العقل المنطقى (حيث مراحل وعمليات النمو الحسية عند بياچيه).

- تكاملية: حيث الوعى يسعى للتكامل بين العقل - الجسد وقادر على الرؤية والإبداع.

حاذقة (بارعة): حيث الوعى بالخبرات الروحانية والحدسية للأبعاد البارعة (ويتضمن ذلك نماذج يونج العالمية، والمذكورة أعلاه، وكذلك مستوى الذات الأعلى فى نماذج التقمص، فهى مرحلة تعبر غن مظهر الذات الذى يستمر عبر الحياة ويحمل المعرفة الكاملة عن كل حيواتنا).

- عِلِّيَّة (سببية): وهى مرحلة الذات الروحانية الداخلية التى تتلألأ بنمو الروح (ومجالها: الإيمان بالإله - الرب - الله والرب مدبر كل شىء - وكل الذوات العليا كالملائكة والغيبيات).

- مطلقة: وتشمل المرحلة الأرضية غير المتشكلة لكل الموجودات، والتى تقع وراء لغهم الحسى والمنطقى كلية، وهذه المرحلة يمكن أن نخبرها فقط من خلال الشعور بتوحد ذات الفرد مع كل الموجودات، فهى متجاوزة - بكل ما تحويه الكلمة من معنى -

لكل شيء ومخترقة كل شيء ومتداخلة مع كل شيء. وعلى نفس المنحى أو الدرب سارت الثيوصوفية من الجانب العقلى للجانب الأثيرى غير المادى، والنجمى، والسببى، والروحانى، وأخيراً مستويات السعادة القصوى وتخطى الألم. مع مستويات متنوعة من "الأجسام البارعة - بالغة الدقة" لكل فرد وتتسق مع كل مستوى. وفى كتابه "الحقيقة المنسقة" عام (١٩٩٢) ميز هوستون سميث أيضاً بين مستويات الوعى الروحية والسببية وبالغة الدقة. وبعيداً قليلاً عن الروحانيات التقليدية المتنوعة فى العالم والتى تصف الظواهر المتنوعة التى نخبرها عن كل المستويات، يمكننا القول أن المستوى الرفيع من الوعى يقبع فى الظواهر الروحانية، وفى نموذج يونج وفى كل الأروح الطيبة وغير الطيبة. ويقال إن روح الإنسان تسكن فى شكله الأرضى المجسد، والمستويات الأسمى تظهر فى المملكة المثالية حيث الملائكة والمعبودات كالمسيح وبوذا وفيشنو(*) وشيفا(**) وغيرها من الموجودات الكلية غير الثنائية المتجانسة (حيث الثنائية تحدث عند المستويات الفرعية الأدنى وليست ألعليا). وهذا المستوى الأقصى المطلق الخالى من الحواجز غير المتشكل لا يحوى موجودات أو كليات بعينها، إنه مستوى كلى موحد غير متمايز. والوعى يمكنه أن يتسع - وينمو بشكل شامل - عبر كل هذه المستويات. فيما يعرف بالقناة (حيث انتقال رسالة / رسائل من روح العالم). ويستطيع وعينا أن يتسع لهذه المستويات الرفيعة العليا، حيث نستطيع الاتصال بالأرواح المرشدة أو بالمستويات الأكثر سيطرة والأرفع شأناً. وعندما يتسع الوعى للعالمية ولمستوى غير متشكل، فإننا يمكن أن نعيش خبرة الكلية أو "وحدة الوجود" التامة، لأنه لم يعد هناك حواجز أو فواصل بين الوعى الشخصى وأعلى مستويات الوعى الكونى. حيث تتلاشى ذات الفرد لوحدة كلية منعدمة الحواجز، حيث النرڤانا(***).

(*) فيشنو: ثانى أقاليم الثالوث الهندوسى.

(**) شيفا: إله هندوسى يعرف بالمدمر.

(**) النرڤانا: السعادة القصوى التى تتخطى الألم والتى تلتمس فى البوذية عن طريق قتل شهوات النفس. (المترجمة)

نحو خريطة واحدة للوعى

إن للثقافات المختلفة وللتعاليم أو النواميس المختلفة خـرائط متنوعة ومختلفة إلى حد ما فى ميدان الروحانيات - فعلى سبيل المثال، هناك تعاليم البوذية، وكذلك عالم الشامانية(*) الأدنى والأوسط والأعلى. وفى الغرب توجد خرائط التحليل النفسى، وفلسفة يونج، والوعى عبر الأشخاص. فهل من سبيل للوصول لأفضل طريقة فى كل هذا؟ إن تعددية الخرائط فى المجال الروحانى حاليًا تشبه لحد ما تعددية خرائط العالم الخارجى والتى كانت موجودة عند اليونان والرومان عبر العصور الوسطى فى وقت سابق لنمو العلم الحديث. فهل يمكننا أن نطور علم الحياة الروحانية الداخلية بشكل يؤدى بنا لخريطة مقبولة عالميًا يتفق معها كل فرد حول العالم؟ وما التقدم الذى حققناه ولو جزئيًا فى ملاحظة حياتنا الروحية الداخلية بشكل يحتاجه أو يتطلبه هذا العلم لكى ينمو؟ وحاليًا، نحن لانزال عند مرحلة تعريف القضايا المهمة. وأحد أشكال هذه المرحلة، ما نوقش بالفصل السابع، من أننا بالتأكيد لانزال نحتاج لتعريف أكثر اتساعًا عن بنية البحث الصادق، مما هو مقبول حاليًا فى مجال العلوم التقليدية. وذلك أن فحص الوعى يعتمد على استبصار وحدس ضمنيين، وليس خبرة حسية فقط. وهذا يتطلب كما ذكر كن ولبر مفكرين مدربين ومرجعيين على مستوى مرتفع. وبعد، فهل يمكّننا هذا من الوصول لنموذج معيارى عن عالمنا الروحانى الداخلى؟ وماذا عن حشود الظواهر الروحانية الرفيعة؟ إننا قد نحتاج مثل هذه القدرة لكى ندخل لهذا المستوى الرفيع. إننا نحتاج لقدرة خاصة على التفكير والتدبر والتأمل لكى نصل إلى ونتسق مع هذه المستويات الرفعية اللامتشكلة، بدلاً من أن نتدرب على كيفية إثباتها فى إطار المستوى الفيزيائى. وأى تأمل روحانى أو ملاحظات يمكننا أن نقبلها على أنها صادقة؟

(*) الشامنية: دين بدائى من أديان شمالى آسيا وأوروبا يتميز بالاعتقاد بوجود عالم محجوب هو عالم الآلهة والشياطين وأرواح السلف. (المترجمة)

قد تكون الملاحظات التى يمكن أن نقبلها جميعًا ويمكن تكرارها وإعادتها. فالشعور بالرضا التام المتبادل والقدرة على التكرار عبر المصادر المختلفة يبدو أنه الحد الأدنى الضرورى كمعيار للملاحظات الصادقة عن ميدان الروحانيات الداخلى. ولو أن علم الوعى ممكن، فإنه سيختلف عن علم اليوم فى بعض المناحى الرئيسية: حيث إنه سيستخدم خبرة الحدس والبصيرة للوعى بالحياة الداخلية كأساس للملاحظة. وأكثر من هذا، فسيتكيف نوع لمستويات مرتفعة من الاتفاق بين الملاحظين والقابلية للتكرار كما هو الحال فى يومنا هذا بالنسبة للعلوم التجريبية. ونعود فنقول ثانية، إنه من الصعب أن نصل لمستوى من الإجماع أو الاتفاق فى الرأى حول الوعى بحياتنا الداخلية، بنفس قدر إجماعنا عما يحدث بالعالم الخارجى حيث الخبرة الحسية، ولكن هذا ليس مستحيلاً. ومن الواضح أن الشخصية والثقافة تؤثران فى الوعى بعالمنا الداخلى أكثر مما تؤثر الخبرة الخارجية فى العالم الفيزيائى. ومع ذلك فيبدو أن الإنسانية ستصل بالتدريج لخريطة واحدة عالمية مقبولة عن الوعى والحياة الروحانية. وستبدو النماذج الفلسفية والثيوصوفية والميتافزيقية المتعددة - فى الواقع الآن - مرحلة ثقافية مبكرة - مثل أساطير الآلهة والأبطال الخرافيين التى حاولت سبر أغوار الوعى من أعماقة.

مظاهر إضافية للخريطة الجديدة:

الذات المتجاوزة للفرد فى مقابل ذات الفرد

إن مجرد وصف وفهم مستويات متعددة من الوعى (العقل الواعى، واللاواعى، والعقل اللاواعى الجمعى وأشكال الشعور للعقل فوق الواعى، وجميعهم مظاهر للوعى) يعد خطوة أولية مهمة فى توسيع خريطة الروحانيات (أو الوعى) الجديدة. يضاف إلى هذا خطوة مفتاحية أخرى تتمثل فى التمييز بين الذات عبر الأشخاص وذات الفرد نفسه.

الذات المتجاوزة لذات الفرد Transpersonal self

إن عبر الفرد يعنى لغويًا ما وراء الفرد - أى الذى يقع وراء الخبرة اليومية المعتادة فى الحياة وفى أنفسنا. والذات عبر الفرد تشير إلى خلفية الوعى أو "حضوره" والذى يوجد بشكل مسبق ليكيف ردود فعل الأفكار والمشاعر. فالوعى اللامتشكل يوجد بشكل سابق لكل مفاهيم الذات وهوياتها وهو قادر على ملاحظة محتويات الخبرة، بينما يوجد مستقلاً عن تيار الأفكار والمشاعر والأحاسيس التى تشكل جميعها الخبرة الجارية. وأشار كارل يونج للذات عبر الفرد بكلمة ذات "Self"، بينما أسماها روبرتو أساجيولى وهو مؤسس علم النفس التركيبى "Psychosynthesis" بالذات الأعلى "Higher self"، والمرتبط بمفهوم يهوذا المسيح فى علم اللاهوت، عن الروح. وهذه المفاهيم المتنوعة تقترح سمات متعددة للذات عبر الفرد - إنها ذات صامتة بمثابة "ملاحظ داخلى" بداخلنا وقادرة على ملاحظة تيار الخبرة. وفى نفس الوقت تستطيع ملاحظة محتوى هذا الوعى، ولكنها لا تقف خلف الملاحظ نفسه، ولا يمكنها أن تكون شيئًا واعيًا إذ هى مصدر الوعى نفسه. (وهذه الفكرة - عن الذات عبر الفرد - تعد مفهوما مهما فى سيكولوچيا بودست).

وهى بالنسبة لكارل يونج وروبرتو أساجيولى وظيفة تكاملية للروح والعقل، ومن هذا المظهر تفسر الذات عبر الفرد قدرة الفرد على أن يحدث تكاملاً لمظاهر الوعى واللاوعى الشخصى. وهذه الذات أيضًا قادرة على أن تشمل وتتكامل مع الذوات الفرعية المتصارعة مثل مظاهر الطفولة بداخلنا ومظاهر الرشد بحياتنا العقلية والروحية الداخلية. والذات عبر الفرد فى مظهرها هذا تبحث دائمًا عن الوحدة والكلية. وتظهر نفسها من خلال محاولة لأن تسلك وظائفها بشكل كلى (حيث تؤلف وتعمل على التكامل والانسجام بين العقل، والجسد، والروح). وكبناء ميتافيزيقى، تتضمن الذات عبر الفرد أيضًا الروح وهى سابقة على ميلاده وباقية بعد وفاته وفى الفلسفة الشرقية، خاصة فى الهندوسية، نجدها عبارة عن مظهر أو وجود من خلال سلسلة من التناسخات (كل واحدة فيها تجسد الروح بطريقة مختلفة فى الجسم والشخصية). وتنمو الروح من خلال تناسخات عديدة حتى تصل للسلسلة الكاملة لاحتمالاتها على

الأرض، ثم تعود لأبعاد أخرى، أو تطير وتحلق كما في الهندوسية أو التبتية – لتكمل باقي الخبرات. إن القدر النهائي للروح هو الوحدة أو إعادة التوحد بالآلهه أو بالرب. وقدرة الروح على العمل عبر الحياة يشار لموضوعاتها بالقدر أو الكارما(*). وهذا يتسق مع أكثر أشكال الصراع بروزًا أو أكثر الموضوعات ظهورًا سواء عبر الأشخاص أو بين الشخص ونفسه والتي يخبرها الفرد في الحاضر.

ذات الفرد Personal self

على العكس من الذات عبر الفرد، ذات الفرد وهي مفهوم يشكله عقلنا عن أنفسنا. وتتكون من عدد هائل من المفاهيم والصور والتنسيبات(**) والقواعد والهويات والقصص التي شكلناها عن أنفسنا عبر الحياة. إنه مفهوم الذات أو "أنا" ونكون على وعي بها بشكل مستمر ونعرفها بقوة. وبشكل خاص، هي الوعي الخالص، بينما الذات عبر الفرد تعرف على أنها متعددة الأشكال. والمصطلح الشائع لروح هذه الذات هو (ego) وهو غير مطابق لمفهوم الذات عند فرويد، حيث الذات عند فرويد لها وظيفة تنفيذية تسمح لهذه الذات أن تكون وسطًا بين المطالب المتنافسة للذات الغريزية (Id) والضمير (super ego) والبيئة الخارجية. وبدلاً من هذا فهي مفهوم الذات، حيث نظامًا من المكونات والصور والقصص التي نعتنقها ونحافظ عليها عن أنفسنا. وهذه الذات هي أنفسنا. والنوع الإنساني لا يتكون فقط من مجرد تيار الخبرة الواعية التي نعيشها. فكل منا يحتاج بالفطرة لأن يعرف لغز حقيقة وجودنا بشكل خاص. وبالتالي فمن الصعب علينا أن نمضي قدمًا في حياتنا – خاصة في علاقتنا بالآخرين – أن نمضي في كل هذا باعتبارنا مجرد موجودات. وبدلاً من هذا فنحن نملأ الحلقات المفقودة في وجودنا غير المتشكل، لنكون الأنا أو ذات الفرد. ووفقًا للتقاليد الشرقية الروحية (خاصة عند بودست) إن ذات الفرد هي التي تبقينا منفصلين عن جوهر الطبيعة،

(*) الكارما: عاقبة أخلاقية كاملة لأعمال المرء في طور من أطوار الوجود بوصفها العامل الذي يقرر قدر ذلك المرء في الاعتقاد البوذي في طور تناسخي تال. (المترجمة)

(**) التنسيبات: أي ما تنسبه لأشياء وأشخاص (Attribution) العزو أو النسب.

غير المتشكلة خارج حدود التعريف. وهذه الذات نأتى بها للعالم قبل أن نحدد هويتنا وارتباطنا بأبنائنا وأمهاتنا وقيمنا ومعايير ثقافتنا. وعندما ندخل العالم ونقترب منه نكون فى حالة وعى نقى كالذى نعرفه جميعًا فى حياتنا، وإن كان هذا الوعى مقترن بجسم بالغ الصغر له دوافعه الفطرية ورغباته وغرائزه. واستقلالية الطفل هذه غير مبهمة، فالصغير يعبر عن ويعكس الأرضية غير المتشكلة لكل الوجود (وهذه الأرضية غير المتشكلة هى عالم الآلهة والسعادة التامة) حيث لا حدود ولا هويات خاصة كما هى فى ذات الفرد. وعليه فنحن نجىء للعالم ونحن على مقربة من الوعى الخالص، إلا أن لحظة الميلاد ترجعنا لحالة الانفصال. إن عملية الميلاد فى حد ذاتها عملية انفصال عميقة. وكلما نضجنا كلما شعرنا بالانفصال عن والدينا، وعن أقاربنا، وعن أندادنا بالمدرسة، وعن المجتمع الذى ننمو فيه والأكثر من هذا، أننا ننفصل عن أعماق أنفسنا. فلا أحد منا يكبر فى حالة من القبول أو الحب أو التأييد التام غير المشروط الذى نحتاجه ونشتاق إليه. ونحن تعلمنا أن ننفصل عن مظاهر ذواتنا غير المقبولة أو غير المفهومة من والدينا أو من المجتمع. فنحن لا ننمو ونحن قريبون من وجودنا الجوهرى (جوهر وجودنا) ولكن كأبناء لآباء معينين وأعضاء فى المجتمع. فنحن نصبح على ما نحن عليه اعتمادًا على توقعات وقيم والدينا ومجتمعنا، وعلى الأدوار المقبولة فيه. وهذا الانفصال عن الآخرين وعن ذواتنا يتركنا فى حالة من الخواء. وعندما نشعر بهذا الفراغ يكون من المناسب لطبيعتنا أن نسعى للشعور بالاكتمال. وتميل ذات الفرد لتحديد هويتها بعمق من خلال الأشخاص والمشاريع والأشياء وتشكل مجموعة أشياء ذات قيمة بالنسبة لذواتنا، فأسرتنا وعملنا وعلاقاتنا الحميمة ورفاقنا وأدوارنا وممتلكاتنا هى فى مجموعها ذواتنا. وإذا تقلص أحد من هذه المحددات للذات، فنحن نشعر بالضياع وبأن شيئًا جوهريًا قد سلب منا، لأن وجودنا الفعلى يعمد على هذه الهويات. وبقدر ما تقدر أشياء معينة وتعطيها هوية بقدر ما تتشكل ذاتك الشخصية. وهويات الذات هذه تحددنا فى إطار نظام معين مفروض للذات من الصور والأدوار. ويبدو أننا نحتاج لهذه الهويات، فهى تمكننا من تقليل المجموع الكلى لما نفعله وإدارة حجم وشكل الشىء الذى يكملنا. ونحن نكتسب هوية الذات لنشعر بأننا "فرد"، وهذا يجعلنا نشعر بالتكيف فى تفاعلاتنا اليومية مع ذواتنا ومع الآخرين ومع العالم.

ديناميات (أو آليات) ذات الفرد

إن ذاتنا الشخصية، أو الأنا، تميل للانفصال بنا عن كل من جوهر وجودنا الحقيقى وعن أى فرد آخر. (وثانية، إننا نتصل بعمق مع الآخرين ولكن عند أعماق الوعى وكذلك نتصل بأقصى بعد فى كل الأشياء) وهذا يسمح باحتمالية الشعور بالتهديد من الآخرين - لكونهم مختلفين عنا - والحاجة لحماية ذواتنا من الآخرين (أشخاص أو أشياء) تدرك على أنها تهديد وهى الأصل فى إرادة الذات والحاجة للضبط. وهى كذلك الأصل فى الشعور بالخوف. ولأن الذات تدرك نفسها ككيان منفصل عن الغير وعن العالم، فإنها تكافح لتحتفظ بكل شىء تحت السيطرة. وعليه فإرادة الذات مظهر من مظاهر انفصالنا عن أعماق وجودنا الداخلى، وهى بمثابة انفصال مطلق عن الوعى الخالص - الذى يشكل البنية الأساسية بكل شىء. وعندما نذهب وننحاز لأعماق وجودنا الداخلى، سنعرف أننا مرتبطون جذرياً بكل فرد وكل شىء بالوجود - وسنفهم أن وجودنا، مثل كل الكائنات الأخرى المنفصلة، هو ببساطة مظهر لواقع واحد، وانعكاسات مختلفة لمظهر واحد.

التجرد من الذات الشخصية

إن الديانات الشرقية، خاصة البوذية والهندوسية، تعرف البحث الروحى فى إطار مصطلحات ترك وهجر أو التخلى عن الذات الشخصية، وذلك فى محاولة للتقييد والانحياز للذات عبر الفرد. وترى هذه الفلسفة هويات الذات على أنها بمثابة معيقات لتكوين الهوية الحقيقية للفرد - أى الحضور أو الوجود الخالص الذى يشكل البنية الأساسية لكل أفكارنا وتصوراتنا ومفاهيمنا المختلفة التى نكونها عن ذواتنا. فنحن نعانى من متاهات اقتراننا بأشياء زائلة وعابرة فى نهاية الأمر. ونهاية المعاناة يشار إليها بالتحرر والتنوير - حيث نطلق كل هويات الذات، فما يتبقى بعد ذلك، هو ما كان فى مبتدأ الأمر: حيث الذات عبر الفرد، والوجود غير المتشكل - الذى يشكل أرضية

كل الخبرات. والتجرد من الذات الشخصية حرفيًا يعنى أننا لا نعرف أنفسنا (وفعليًا وعينا) من خلال مفهوم معين عن الذات، أو عن دورنا، أو عما دون شخصنا أو عن نظام معتقداتنا أو أفكارنا أو مشاعرنا. فنحن قادرون على الوقوف خارج مثل هذه الأبنية العقلية، والابتعاد بمجال كاف عنها، بحيث إنها لا تدفعنا. وبدلاً من أن تدفعنا نرجع للوراء ونشاهد الأمور بشكل نزيه، ومن المهم أن نميز بين التجرد من الأنا أو الذات الشخصية ونكران الذات أو الكبت. وهذا التميز غالبًا ما يساء فهمه. فعندما تنفصل عن ذاتك، فهذا لا يعنى أنك تتجاهلها أو تنكرها أو تكبت آلامك – أو الأجزاء الغاضبة فيك، والخائفة، والحزينة، ومشاعر من يعنيك أو الشعور بأنك مكره وملزم. وبدلاً من هذا، فأنت تتوقف عن مقاومة هذه الحالات، لتلاحظها بنزاهة، بدلاً من هذا. وفى الحقيقة، فإنك تكون مندمجًا كلية فى الخبرة بأفكارك ومشاعرك وشعورك بالألم ورغباتك ودوافعك وحوافزك، ولكن دون أخذ رد فعل منها أو محاكمتها، بل ملاحظتها ببساطة وكيف تتطور. وبدلاً من الانشغال بتحديد هوية هذه الأشياء، فأنت تطور قدرتك على ملاحظة ما يجرى عن عمد وتقول: "هذه هى الفكرة أو هذا هو الشعور، إنه مثير". وقد يأخذك الشعور أو تأخذك الفكرة لفترة، ولكن ستكون لديك القدرة على الرجوع للوراء وتدبرها. وإن عاجلاً أو آجلاً ستسترخى مع هذا الوعى الرحب عبر ذاتك. والتعبير الشائع عن هذه القدرة على ملاحظة سياق ما يحدث فى الوعى هو اليقظة أو الانتباه "mind fullness" وتؤيد كل من البوذية والهندوسية التأمل أو التفكر والتدبر كطريق ملكى للتجرد من الذات الشخصية أو الأنا. والتدريب المتسق على التأمل يعزز الانسجام الفطرى الداخلى مع الذات العابرة للفرد ويحل تدريجيًا محل ارتباطنا الشرطى بالأنا ونماذجها من التفكير وردود الفعل. وعبر الوقت، يقود التأمل لتحرر أعماقنا الداخلية من معاناة الانفصال بهوية ذاتية معينة. (والفصل ٢٢ يعرض تفصيلاً أكثر عن التأمل).

وللتلخيص، فالتجرد من الذات الشخصية يتضمن القدرة على تقبل كل أفكارنا وردود أفعالنا الوجدانية، وتصورات الذات ودورنا، وفى نفس الوقت قدرتنا على أن نتحرك

بسلاسة وسهولة من أحد مظاهر ذاتنا لمظهر آخر. دون أن نؤكد على أى مظهر من مظاهر الذات على حساب الآخر. وإذا وجدت نفسك منغمساً فى شعور معين أو نمط من الأفكار، استرخ واسمح لنفسك أن تلاحظ ما أنت فيه فى اللحظة الراهنة. وببساطة كن مع خبرتك الراهنة لاحظها دون أن تحكم عليها ودع الوقت يمر (ربما وقت طويل) بما يسمح لك بالملاحظة. وإذا سمحت لنفسك بالانتباه لما يجرى فى اللحظة الراهنة لوقت كاف. فإن كل الأشياء التى دفعتها عبر حياتك دفعاً، ستعالجها فى نهاية الأمر وتطلقها. والتدريب على التأمل بانتظام سيزيد من قدرتك على تناول خبراتك بيقظة وانتباه.

الحالات العابرة للفرد والطريق للحرية (أو للتحرر)

إن شعورنا بذاتنا وبالحواجز التى تقيمها هوياتنا يميل لأن يتلاشى فى الحالات الروحانية. والخبرة المباشرة بالكلية والوحدة فى الواقع الأكبر توصف بأوصاف عدة مثل النرڤانا أو الكون الواعى أو التنوير أو الخلاص - وكل هذا أصبح ممكننا. إن كلا من الديانات الشرقية والتقاليد الروحانية وكذلك الدين المسيحى جميعهم يشجع تهذيب ورعاية هذه الحالات. وطريقة الشرق فى الخلاص أو التحرر (الحرية) والتجرد من الذات الشخصية - استجبلها الغرب فى القرن العشرين. حيث معلموه الأوائل من الهند: Paramahansa yogananda,Maharishi Mahesh yogi (مؤسس التأمل الفائق)، وهذا قد فعل الكثير لنشر أسس تعاليمه بأوروبا وأمريكا. وفيما بعد، ظهر معلمون لهذه الطرق بأمريكا. ذوى تأثير، أمثال رام داس، وچاك كورتفيلد، وچون كابات - زن، حيث أصبح التأمل شائعًا بالنسبة لعدد كبير من الأفراد. ومؤخراً طور (Eckhart Tolle) رؤية غربية تفصيلية عن أسس تدريس الانتباه واليقظة العقلية والتخلى عن الأنا، والذى لاقى قبولاً واسعا. (٢٠٠٥).

أساس علم النفس عبر الأفراد (المتجاوز للفرد)

لا حديث كامل عن خريطة روحانية جديدة للعالم دون ذكر علم النفس عبر الأفراد أو المتجاوز للفرد (التفاعلى) (Transpersonal psychology)، ولأكثر من ثلاثين عامًا حاول مجال علم النفس عبر الأفراد (العابر للفرد) أن يكتشف مظاهر تجاوز الحدود بخبرة الإنسان بطريقة منظمة. ويعتبر هذا المجال نفسه بمثابة "قوة رابعة" بعلم النفس، بجوار التحليل النفسى، والسلوكية، وعلم النفس الإنسانى. وعلى خلاف علم الوجود، والميتافيزقيا، يستخدم علماء النفس عبر الأفراد طرقًا تجريبية وإكلينيكية سائدة بعلم النفس، لدراسة حالات الشعور والوعى بوحدة الكون والحالات الروحانية، هذا إلى جوار أبحاث مستقبلية عن طبيعة الإنسان ليتخطى حاجز الأنا والتكيف للأنا. إن هؤلاء العلماء يكافحون لأجل تكامل الرؤى لربط علم النفس الحديث بعادات العالم فى التأمل الروحانى، خاصة هذه التقاليد السائدة بالشرق الأقصى. ونظرية كن ولبر ذات المراحل المتسلسلة هرميًا عن نمو الإنسان هى بمثابة نموذج مركزى للمجال المتجاوز للفرد فى ذلك الوقت. وبعيداً عن نظريات ولبر، فالمجال يتضمن دراسات متنوعة، بما فى ذلك الهندية والبوذية النفسية، والشامانية وطرق المداواة عند سكان أمريكا الأصليين، وأبحاث التأمل، والنمو الروحانى عند الراشد، وتجارب التخدير، وتشخيص ومعالجة المشاكل الروحانية، ودراسة الأمراض من حيث أعراضها وأسبابها، والعبادات عند الطوائف الدينية، والموت وخبرات ما قبل الموت، وخبرات النكوص للحياة الماضية، وغيرها العديد من الموضوعات. وعلم النفس عبر الفرد، هو موضوع انتقائى فى الحاضر، لأنه لازال فى مرحلة مبكرة من فى نموه. وعلى أية حال، فالقرن الحالى من الممكن أن يصبح مصدراً أوليًا للنموذج الروحانى الجديد الذى تم وصفه ببداية هذا الفصل. والنموذج الشامل لهذا المجال يمكن أن نجده بدورية علم النفس عبر الأفراد المنشورة بشكل ربع سنوى منذ عام ١٩٧٠. وأحد توقعات التصور فى علم النفس عبر الأفراد (التفاعلى) هو ما ذكر سابقًا عن نظرية نمو الوعى لكن ولبر، والتى يمكن أن تكون المحاولة الأكثر شهرة لدمج الفلسفة الشرقية بالمفاهيم النفسية الغربية بنموذج واحد.

ونموذج ولبر مذكور بالتفصيل بالعديد من الكتب مثل "لا حواجز" (١٩٧٩)، و"مشروع الذات الكونية"(*) (١٩٨٠)، و"آت من الجنة" (١٩٨١)، و"تاريخ مختصر لكل شيء" (١٩٩٦).

الاستنتاج

لقد ظهر في العقود القليلة الماضية نموذج جديد للجانب الروحاني في الإنسان. والسالف لهذا النموذج والممهد له يتضمن ما جاء في تعاليم الهندوسية والبوذية القديمة، وكذلك كتابات كارل يونج وروبرتو أساجيولي في القرن العشرين. وهذا النموذج قد تخطى تمييز فرويد بين عقولنا الواعية واللاواعية، ليقترح عقلاً فائق الوعي ليتجاوز جميع حدود ذات الفرد. ويعكس مظاهر النموذج الأصلي والكوني للوعي المرتبط بجموع الإنسانية والكون على اتساعه.

وهذا العقل فائق الوعي مرتبط بشكل أساسي وجوهري بالذات عبر الفرد، والتي أشار إليها يونج كذات، بينما أشار إليها أساجيولي كذات عليا. وهذه الذات عبر الفرد ترتبط بشكل متنوع بالملاحظ الداخلي، والذي يقف خلف عملية الملاحظة وحالة العقل وقتها، محاولاً تنظيم هذه الوظيفة وتحقيق تكامل بين الأجزاء الروحانية، وبما يتكامل أيضًا مع المفهوم التقليدي عن الروح. والمظاهر الأخرى للنموذج الناشئ عن الوعي تعكس النموذج النفسي التقليدي للبودست خاصة فيما يتعلق بالأفكار حول هوية ذات الفرد، والتجرد من الذات الشخصية. إن هوية الأنا تحد من وعينا، ليتركز هذا الوعي في إطار نظام من الروايات الحادثة لنا، والأشياء التي ننتسب إليها واستثماراتنا وغير ذلك من جميع ما يشكل مفهومنا عن ذاتنا. ومن وجهة نظر بودست، نجد أن الوعي عبارة عن مكون ليس له حد في الواقع. (وعلى أية حال، فآخرون غير بودست يفترضون -

(*) الذات الكونية: هي الذات التي انبثقت منها جميع النفوس. (المترجمة)

فى التقاليد الروحانية - وجـود روح الفـرد ما وراء حيـاة الأرض (كذلك وجـودها) فى أوقات حياتية أخرى متعددة. ويتحرر تقييد الذات عندما نذهب فى محاذاة الوعى النقى الخالص لأعماق طبيعتنا الداخلية، والانغماس فيه بدلاً من أى شىء آخر. والتأمل الواعى اليقظ بمثابة تدريب حيوى للتجرد من الأنا، وإيجاد أنا تتجاوز ذات الفرد وهذا يمكن أن يحدث من خلال الدعاء، وكذلك عن طريق الطقوس والشعائر الدينية، وفى غفوة التنويم المغناطيسى، وعند التخدير تلقائيًا أو بالقصد للمرور بخبرة روحانية. ومجال علم النفس عبر الأفراد (أو المتجاوز لذات الفرد) يبحث فى الأبعاد الروحانية لما وراء الأنا - أو ذات الفرد - وذلك عبر ثلاثين عامًا مضت. وعلى الرغم من بقائه انتقائيًا فى دراساته، فإنه يقدم أساسًا لعلم ممكن عن الوعى المعتمد على أسس ثقافية تشكل ديانات العالم. والعمل المنتظم لفهم كل من الفرد ووراء حدود الفرد ومظاهره الروحانية، كان قد اقترحه كن ولبر. وعلى أية حال فالقبول العالمى للعمل الذى يساعد فى فهم البعد الداخلى للوعى، لا يزال موضوعًا مطروحًا للمستقبل. والفصلان التاليان يقدمان خطوات أبعد فى هذا المنحى.

الفصل العاشر

الطاقة الدافعة للحياة: خطوة وراء الفيزياء المادية

إن "قوة الحياة: Life force" التى نتحدث عنها فى حواراتنا اليومية غير معروفة فى مضمار العلم السائد. إذ إنه لا يمكن ملاحظتها أو قياسها بشكل مباشر، وبالتالى فالعلم لا يراها كشىء شرعى فى مضمار الطبيعة. والدراسات البيوفيزيائية عن العمليات الكهربية للخلية والدراسات الحديثة عن الاتصالات بين الخلايا عبر الفوتونات(*)، تفحص الارتباطات المرئية بقوة الحياة، وليس قوة الحياة نفسها. والأفكار التى تحاول تفسير تنظيم الذات وخصائص الحفاظ على الذات للأعضاء الحية مثل نظرية ربرت شيلدراك عن المجالات الخاصة (١٩٨١) - يرفض العلم التقليدى السائد التصديق فيها. ورغم ذلك، فطاقة الحياة هى جزء كبير منا، وحاضرة بشكل ملحوظ، بحيث إن نكران وجودها يعد حماقة. ونحن يمكن أن نشعر بالطاقة عندما نكون موضع اهتمام ورعاية وحب من شخص آخر، حتى ولو لم نتعرض لتأثير هذا بشكل مباشر. ومستوى طاقة الحياة عندنا، أو حيوية تردداته تختلف بحسب كوننا أصحاء أو مرضى، كما تختلف من الصباح للمساء. ونحن نتخلص من الطاقة الزائدة عبر التمارين، كما نأخذ طاقة الحياة من طاقة ضوء الشمس والطعام، ويحدث هذا بشكل ملحوظ. ولاتزال الطاقة المؤثرة فينا بشكل جوهرى غير مصنفة بسهولة مناسبة لأشكال الطاقة

(*) الفوتون: وحدة الكم الضوئى. (المترجمة)

المسموح أو المعترف بها فى الفيزياء وهى الطاقة: الإلكترومغناطيسية، والمغناطيسية وقـوة الـذرة القـوية والضعيفة. ويبدو أن طـاقة الحيـاة هذه شىء آخـر؛ ويبدو أنها لا تزال شيئًا غامضًا بالفعل. والعلم يطـرح قـوة الحيـاة هـذه جانبًا؛ إذ لا تـزال تعوزها التفسيرات المناسبة.

وفى الوقت نفسه لا يزال مستوى التكنولوچيا الراهن غير قادر بأدواته على الكشف عن قوة الحياة مباشرة، إلا أن قدرات الإنسان الإدراكية تفعل هذا بوضوح. إذ إن لدينا القدرة على ملاحظة الطاقات والقوى التى تبدو فوق أو خارج العالم الفيزيائى المادى فى إطار الفهم الحاضر للعلم. وليس واضحًا للآن طبيعة هذه القدرات على الإدراك والملاحظة، على الرغم من وجود بعض الإشارات الدالة فى التراث الأدبى على ذلك – مثل أعمال "Rudolf Steiner" عن الحواس البـارعة أو الأعضـاء الحسية الماهرة. إلا أن هذا العالم لم يرو لنا الكثير، مثل، مما تتكون هذه الحاسة؟ أو هل هى مرتبطة بالميتافيزيقيا الهندية التقليدية عن العين الثالثة مثلاً؟ وسواء أكانت هذه الحواس موجودة أم لا، فـإن الحواس الماهرة أو البـارعة هى السبيل المتفـق عليـه للحـديث عن قـدرة الإنسان على إدراك الظـواهر الحـاذقة فيمـا وراء مدى إدراك ومعـرفة الحـواس الفيزيقية.

وعبر تاريخ الإنسان، نجد أن النظرة الغربية العلمية للعالم هى فقط التى تجاهلت اكتشاف وفحص قوة الحياة هذه بالتفصيل. وتذخر الثقافات الأخرى بمسميات عديدة لهذه القوة مثل (Ki, Chi) فى اليابانية والصينية، و(Prana) فى الهندية. وقد رسمت المجتمعات القديمة توزيع قوة الحيـاة عبر الجسـد، منذ آلاف ماضية من السـنين. ومن ذلك الوخز بالإبر الصينية فى دائرة نظام هذه الطاقة والنظام الهندى المعروف باسم (Nadi, Chakra). وهذه الأنظمة قد أوضحت بطريقة مفصلة مسارات تدفق هذه الطاقة عبر الجسم.

التحرى عن الطاقة الدافعة للحياة

شهدت الأوقات الحاضرة محاولات مبدئية قليلة بالبحث فى هذه الأنظمة القديمة بطريقة موضوعية. فقد طور العالم اليابانى هيروش موتوياما، جهازًا مستقلاً يقيس تدفق الطاقة عبر دائرة الإبر الصينية. وباستخدام هذا الجهاز (الذى يُدعَى أداة دائرة تحديد الهوية)، وجد موتوياما فيضا من الأيونات المتدفقة فى فتحة طبقة الأنسجة، ليتنفس منه سطح الجلد (١٩٨١). وما هو جدير بالملاحظة أن هذا السيل من الأيونات يتسق تمامًا مع موقع وتوزيع خريطة دائرة الإبر الصينية المحددة منذ آلاف السنين. (ومن المهم أن نلاحظ أن هذا السيل من الأيونات الإلكترونية لا يساوى طاقة قوة الحياة - أو الطاقة الدافعة للحياة - وبدلاً من هذا فهو إشارات فيزيائية يبدو أنها توازى أو تعكس تدفق هذه الطاقة البارعة). وقوة (Chi) تقاس بتشخيص الوخز بالإبر الصينية الذى يتسق تمامًا مع قوة الأيونات متغيرة التدفق التى قاسها جهاز موتوياما. وهذا يقدم لنا بعض التأييد العلمى المبدئى الذى يمكن أن يؤيد وجود هذه الطاقة البارعة الدافعة للحياة ومسارات تدفقها التى عرفها الطب الصينى منذ أمد بعيد. أما الطبيعة الفعلية لهذه الطاقة، على أية حال، وعلاقتها بالفيزياء والطاقة الكهرومغناطيسية فلا تزال غامضة.

وقد طور موتوياما جهازًا آخر - وهو آلة التشاركا (Charka) - لاكتشاف وقياس نشاط التشاركا السابعة. (Garber 2001) والتشاركا هى طاقة بارعة تعد بمثابة نقطة اتصال أو تمركز، وهى جزء من التدريبات الروحانية الهندية والنظريات الطبية (Ayurvedic) منذ ثلاثة آلاف عام. وهناك تفاصيل شيقة وممتعة فى محاولة لفهم نظام التشاركا (كجزء تشريح طاقة الفرد). وهذا أيضًا قد انتشر فى الغرب عبر الأربعين عامًا الماضية (انظر مثلاً ١٩٩٦: Anodea Judith). وآلة التشاركا موتوياما قادرة على التحرى عن أعداد الفوتونات (وهى وحدات الضوء) المنبعثة بموقع معين بكل تشاركا. والمفكرون العظام وممارسو اليوجا المهرة تكون التشاركا لديهم فى حالة يقظة، بما يسمح

بانطلاق أعداد أكبر من الأيونات لديهم عن الناس العاديين. وأيضًا بالتركيز على تشاركا محددة يمكن للفرد أن يزيد بشكل كبير عدد الفوتونات المنبعثة منه. (وثانية، فهذا الجهاز ينظر فى ارتباط المجال الكهرومغناطيسى بطاقة الحياة، ولا يركز على طاقة الحياة نفسها).

وبإيجاز، موتوياما وعلماء آخرون متقدمون قدموا بعض البراهين المبدئية، ليس عن الطاقة البارعة نفسها بل عن دلالاتها الكهرومغناطيسية. وحتى الآن، يتجاهل العلم السائد ببساطة هذه النتائج المبدئية. وهذا الاتجاه فى سبيله للتغير كلما ظهرت أبحاث أكثر، وكلما زاد تمويل مثل هذه الأبحاث.

المجال الحيوى للإنسان

بينما اكتشف الطب الشرقى مراكز ونقاط وقنوات الجسم المادى المرتبطة مباشرة بقوة الحياة، فإن الميتافيزقيا الغربية - الناشئة من هذه المفاهيم الشرقية كانت قد وصفت مجال الطاقة أو طاقة الجسد (Energy body) المحيطة بالجسم المادى. ويشار لهذا المجال أحيانًا بأنه هالة الإنسان. والمصطلح الأكثر حداثة، شبه العلمى لهذا هو المجال الحيوى (Biofield). وهذا المجال الحيوى يمكنه أن يغير من حجمه النسبى وكثافته وحتى لونه. وتستطيع الأجهزة العلمية الكشف بسهولة عن المجالات الكهرومغناطيسية المحيطة بالأعضاء الحية، وفى الحقيقة أيضًا المحيطة بالأشياء غير الحية. فى حين أن هذه الأجهزة لا تستطيع الكشف عما نسميه تشريح المجالات البارعة فى الإنسان، مثل دائرة الإبر الصينية، والتشاركا. بينما من السهل علميًا أن نتحرى عن الألوان بالمجال الحيوى والتى ترتبط بحالات وجدانية معينة وبسمات شخصية خاصة. وفوق ذلك هناك الآلاف من الأفراد ذوى الحدس يستطيعون رؤية الألوان المحيطة بالأفراد والتى تُظهِر حالاتهم الوجدانية وشخصياتهم، ولكن كيف يستطيعون عمل هذا؟ هو بالطبع يبدو شكلا من أشكال الحدس أو المعرفة فوق المعتادة التى تقع

خارج نطاق الملاحظة الحسية المعتادة. إن تكرار الاتفاق بين مجموعة من الملاحظين الذين يتمتعون بالحدس ويلاحظون بشكل مستقل، سيمنح هذه الظاهرة مصداقيتها، وبنفس الطريقة. حظى العلم التجريبى على مصداقيته عبر تكرار الاتفاق بين الملاحظين والعلماء، وإذا أخذنا في الاعتبار، خاصة، المجال الحيوى للإنسان، فإن موضوعية أى من الملاحظين عن شخص معين سوف تحظى بالمصداقية لو أن عدداً من الملاحظين المستقلين الذين يتمتعون بالحدس قد أجمعت ملاحظاتهم عن كثافة ونوعية وألوان المجال الحيوى للفرد. (وقد قام كل من روزالين برير وباربرا برينان وهما من المداوين الحدسيين المشهورين بأعمال مبدئية شيقة فى هذا المجال).

ولكن ما طبيعة هذه المجالات البارعة المحيطة بالكائنات البشرية؟ ما نوع المادة المصنوع منها القوة الدافعة للحياة؟ من الواضح أن هناك مجالات كهرومغناطيسية محيطة بالجسم (وكذلك أيونات متوسطة متغيرة تنتجها الخلايا العصبية) وهذه أجزاء يمكن قياسها فى العالم الفيزيائى. وعلى أيه حال، فظواهر أخرى حاذقة، مثل التشاركا ودائرة الجسم الخاصة بالعلاج بالإبر الصينية وألوان الهالة المحيطة بالجسم، والمدركين كجزء فى المجال الحيوى، جميعها تعد بمثابة مسألة مختلفة. فهل هذه الأبعاد مادية أو غير مادية؟ وهل هى فوق عتبة الوعى (أى أسرع من سرعة الضوء) ومتكونة من بعض الطاقة الكونية والمفترض أنها تتضمن وتتجاوز أيضًا العلم المادى – أو شيء ما مختلف بداخله؟ وكونها أسرع من طاقات الضوء يتطلب رؤية مختلفة جذريًا عن الفيزياء الجارية، التى تتبعها أينيشتين عندما أكد أن سرعة الضوء هى السرعة القصوى لكل الظواهر المعروفة (الأمر الذى نحتاج معه لأن نبرهن تفسيرنا عن الظواهر اللامحلية فى الفيزياء والمفترض أنها تتضمن عمليات فوق عتبة الوعى). ومهما كانت طبيعة القوة الدافعة للحياة ومادة تكونها، إلا أنها من الضرورى أن تعرض نمطًا من الطاقة أو مجالاً للطاقة مختلفا عن القوى الأربعة الأساسية التى شكلت العالم الفيزيائى الذى ندرسه.

مستويات المجال الحيوى

فى الكتابات التقليدية للفيدانتا والثيوصوفية، يُعرَّف المجال الحيوى على أنه مكون من مستويات مختلفة أو أجسام "بارعة" مختلفة، وتستطيع دائرة الإبر الصينية والتشاركا الوصول للمستوى الأول بهذا المجال، والذى يُدعَى عادة "الجسم الأثيرى". والمستويات الأخرى التى اقترحتها هذه الكتابات تتضمن مستويات أو أجسام هى: الجسم العقلى، الجسم الرفيع (الوجدانى)، الجسم الروحانى، الجسم العلوى السامى. وهذه المستويات المختلفة ليست منفصلة ولكنها متداخلة وممتزجة مع بعضها البعض. ويمكن فهمها كذبذبات مختلفة التردد (كشىء شبيه بذبذبات المذياع مختلفة التردد) ولكنها أكثر تقدمًا وتهذيبًا من المذياع أو بترددات أعلى. ويُفتَرض أن الأجسام المختلفة تتنوع أيضًا فى معدل الاهتزازات المنسوب إليها. والأفكار حول معدلات الاهتزاز وتنوعاتها يبدو أنها تعنى ضمنًا مستويات متنوعة تتكون من نوع ما من الطاقة. وعلى أية حال، فكما ذكر سابقًا، إنه ليس نوعا معينا من الطاقة الفيزيائية المعتادة والمفهومة، وفى نفس الوقت فهذه المستويات أو الأبعاد توجد بشكل مستقل عن أنواع القوى أو مجالات الطاقة المعروفة بالفيزياء. وبخلاف الجسم الأثيرى، فهذه الأجسام يبدو أنها تتخطى الفضاء الفيزيائى. إنها أكثر ارتباطًا بالمظاهر الداخلية للعالم والمرتبطة بالعقل والروحانيات والوعى.

مصفوفة قوى الحياة

هل الأجسام الفرعية البارعة (الفرع الخاص بالمشاعر، الروحانى، العلوى) المذكورة فى التراث الأدبى للثيوصوفية تقدم مصفوفة أو نسيجا لقوى الحياة؟ ولو كانت كذلك، فنحن إزاء تناقض عميق: فكيف تؤدى هذه الأجسام أى شىء؟ كيف تنتظم وتتناغم مع الحياة. ما هو سلوكها نحو الجسم المادى بينما هى موجودة خارج الأبعاد الثلاثية للفراغ؟ وكما عرفها هذا التراث منذ زمن بعيد، إلا أنه من الصعب علينا أن نتخيل كيف يمكن لأى شىء أن يعمل خارج نطاق الزمان والمكان. فالحدث الذى لا يقع

بمكان معين من الصعب تخيله. وحدث بلا مدة (أو زمن) أصعب فى تخيله. وعلى أية حال، فربما خلال هذا القرن أو بعده، قد تصبح الفيزياء قادرة على تقديم تفسير متسق عن الكون متعدد الأبعاد، توجد به أبعاد فراغية وغير فراغية ومتفاعلة مع بعضها. والنماذج الجارية لنظرية (السلك المتفوق) تتطلب بالفعل أبعاداً متنوعة تقع وراء الأبعاد الأربعة لرؤية الزمان والمكان الشائعة عن الكون فى القرن العشرين.

وصف موجز للأجسام أو المجالات البارعة

على الرغم من أن هذه المجالات أو الأجسام تظل حتى وقتنا هذا ضربا من التأمل الجامح، فإنها تستحق منا الفحص والتمحيص. إذ قد يشكل هذا أساسًا لفهم القوة الدافعة للحياة والأوصاف التالية لهذه الأجسام قد نسجت من مصادر متنوعة تتراوح من التفسيرات المبكرة بالثيوصوفية مثل كتابات رودولف ستينر وآنى بيسانت، للتفسيرات الحديثة التى قدمها الفيزيائى ريتشارد جرير فى كتابه الطب الاهتزازى Vibrational Medicine عام (٢٠٠١). مع الأخذ فى الاعتبار أن مستقبل علم الوعى قد يستغنى عن هذه الأجسام البارعة جميعها، على اعتبار أن وجود شىء غير مرئى وجسم غير مادى يعد تعارضًا وتناقضًا فى حد ذاته. وربما حل مفهوم المجال محل هذه الأجسام، كما سنتحدث عن المجالات البارعة من خلال ما تحدث عنه شيلدراك، حيث يقترح أن هذه المجالات تتناول تنسيق وتوجيه عمليات الحياة، وإحدى مميزات استخدام مفهوم المجال، أنه قد تكون له القدرة على أن يمتد ويتسع ليشمل كلا جانبى الظواهر المادية والوعى ويتخطى الحاجز بينهما.

– الجسم (أو المجال) الأثيرى الرقيق Etheric Body (Field)

هو جسم غير مرئى، وهو نسخة مطابقة من الجسم المادى والمفترض وجوده على مستوى ذبذبات أعلى من الجسم المادى. ووظيفته كمصفوفة أو كقالب هى تنمية الجسم المادى. ويشار إليه أحيانًا بالجسم الأثيرى المزدوج. وفى طب (Ayurvedic) يوصف الجسم

الأثيرى بمصطلحات مثل: برانا، نادى، تشاركا. وفى الطب الصينى يوصف بكلمة تشى، ويمكن تتبعه من خلال دائرة الوخز بالإبر الصينية بالجسم، ويقال إن هذا التداوى بالإبر يزيد من تدفق التشى (أى حيوية الجسم الأثيرى). ويشير شيلدراك لشىء مشابه للجسم الأثيرى وللعضو تحت مسمى المجال الخاص (المحدد بشكل معين: Morphic Field). وفيه ناقش تواصل هيئة كل الأشياء الحية والكائنات العضوية ككل، من الخلية المفردة للأنظمة المعقدة كالمخ وكيف أنها جميعها تحكمها ثلاثة مجالات خاصة. فعلى سبيل المثال، خلال نمو الجنين وتمايز الخلايا - لأنواع متنوعة من الأنسجة - والتى تحكمها الشفرة الجينية للفرد، نجد أن قالب الجسم الأثيرى يقود ويوجه الأنماط المتنوعة المختلفة من الخلايا لتظهر الجنين من شهره الثالث وحتى الوضع فى المواقع الفراغية المناسبة له بهذه الفترة. ويعترض علماء البيولوچيا التقليديون على أفكار شيلدراك هذه، على اعتبار أن الچينات هى التى تقود وتفسر فى نهاية الأمر هذه الأوضاع من خلال عمليات چينية وبيوكيميائية. إلا أن الأشخاص ذوى الحدس يطالبون بملاحظة نمو الجنين، ذاكرين أنه من الممكن رؤية الجسم الأثيرى والذى يظهر مبكرًا فى الحمل ثم يوظف كقالب يوجه نمو جسم الجنين.

ولم يسبق أن صور الجسم الأثيرى مباشرة. (أى التقطت له صورة). وأثر الصورة الشبحية الرقيقة، يدل بشكل غير مباشر، على أية حال، على وجوده. وبإمكانك أن تقطع الجزء العلوى من هذا الجسم الرقيق وتمزقه إلا أن كهرباء الصورة الملتقطة ستظل موجودة. وستجد أيضًا أن الجزء السليم غير المقطوع يطابق الجزء الممزق فى خصائصه. وهذه الصورة تسمى أيضًا بالطيف، وهذا الطيف يشبه كثيرًا ما يشعر به أى امتداد لعضو مبتور عن أى شىء شخص أبتر - والمعتقد أن هذه الخبرة عند الشخص الأبتر تعكس وجود هذا القالب أو الجسم الأثيرى. ويشك بعض العلماء فى هذه الصورة الشبحية الرقيقة على أساس أنهم يعتقدون أنها من تبعات التقنية الفوتوغرافية فيما يدعى "Kirlian photography" والذى يظهر أثره عند التقاط الصورة. ولو أن هذا الأثر استطاع مقاومة الفحص العلمى والصمود أمامه، فإن هذا سيكون - على أيه حال - بمثابة أقوى دليل مباشر متاح يؤيد وجود هذا الجسم الأثيرى.

والجسم الأثيرى أيضًا يساعد الخلايا لتبقى فى نظامها وترتيبها المناسب خلال عملية العلاج ومداواة الجراح. حيث إنه يساعد النظام الخلوى فى إعادة الإنتاج ليوجه الخلايا الصحيحة المناسبة للمكان المناسب فى نظام يسمح بملء الأنسجة المفقودة.

وبالطبع، فمفهوم الجسم الأثيرى لا يزال مثيرا للجدل لحد كبير. وتعتقد علوم الطب والأحياء السائدة أنه ببساطة مجرد خيال يفسر عمليات فسرها العلم بالفعل. والمسألة هى كيف سيصمد العلم لهذا العمل الفذ والبطولى، حيث إننا لا نزال غير قادرين على تفسير قوى الحياة التى ندركها ونصفها فى إطار قوالب القوى الفيزيائية والكهرومغناطيسية المعروفة.

- الجسم الرفيع (مفعم بالمشاعر - وجدانى) Astral Body (Filed)

هو جسم معنى بنوعية مشاعرنا المختلفة. وعلى المستوى الحسى، فإن ردود الأفعال الوجدانية (أو العاطفية) يمكن تعريفها بموضوعية من خلال نشاط مراكز المخ الحوفى(*) والنظام العصبى اللامركزى. والمظاهر الذاتية والنوعية لهذه المشاعر، على أيه حال، والتى تحوى الخبرات النوعية الفعلية التى نعيشها عندما نشعر بالحزن والسعادة والقلق والغضب... إلخ - تقبع وتكمن فى الطاقة أو المجال أو الجسم الوجدانى الرفيع. وهذه الخصائص النوعية لا تقع بشكل موضوعى فى فراغ ما.

وهذا الجسم غير مرفق بالجسم المادى بنفس قوة الجسم الأثيرى، ويبدو أنه قادر على الحركة بشكل مستقل وهائم حول الجسم المادى. ويعتبر روبرت مونروى تجربة الخروج من الجسد بمثابة معايشة أو رحلة مؤقتة لهذا الجسد (١٩٩٤). ويبدو أن جزءا من الوعى الإنسانى قادر على أن يتحرك بداخل هذا الجسد ويتحرك فى اتجاه الأبعاد التى يقبع فيها الجسم الرفيع. ويمكن للفرد أن يعيش خبرة هذا الجسد عندما يفيق من

(*) المخ الحوفى Limbic Brain: يقع فى المنطقة الوسطى من المخ تعلوه القشرة المخية Cerebral Cortex ويليه من أسفل جذع المخ Brain Sten وهذا الجزء مختص بالعواطف والانفعالات والإحساس بالألم أو البهجة وفيه تتكون الصور. (المترجمة)

تجربة الخروج من الجسد – عندما يعيش بين الحياة والموت لفترة – ويعتقد الكثيرون أن هذه التجربة – الخروج من الجسد – شائعة بالمساء خلال الأحلام. وخلال خبرة الاقتراب من الموت، يرتد الوعى للجسم الوجدانى الرفيع. وعليه فالفرد يمكن أن يرى جسمه المادى – ربما عندما يعود للحياة – من منطقة (مجال) بعيد. وعندما يعود الفرد للحياة وينشط الوعى، يكون الأفراد قادرين فى الغالب على تسجيل النهج الخاص النوعى لأجسامهم التى كانت غائبة عن الحيوية، ومن المحتمل أيضًا أن يكونوا قد رأوا أجسامهم هذه أيضًا بعيونهم.

وإذا قبلنا وجود هذا الجسم الوجدانى الرفيع، إذن فاضطراب المشاعر لا يرجع فقط للخلل الهرمونى العصبى بالمخ كما يقترح الأطباء النفسيون، أو لاختلال الجسم الأثيرى الذى تتعامل معه الإبر الصينية والمعالجة المثلية ومؤخرًا علم نفس الطاقة (Energy Psychology)، ولكن أيضًا لاختلال فى الجسم الرفيع أو المجال الوجدانى الرفيع. وهذه الأجسام ذات تأثيرات متبادلة من أعلى لأسفل ومن أسفل لأعلى، وهذه التأثيرات تكون بين المستويات المتنوعة لنظام الطاقة عند الإنسان. وتمامًا مثلما تؤثر المعتقدات الناقصة والأفكار اللاعقلانية فى المشاعر والجسم الأثيرى والمادى، فإن اختلال التوازن الفيزيائى فى الخلايا العصبية والغدد الصماء والجهاز المناعى يؤثر أيضًا فى مثل هذه المستويات البارعة الحاذقة. وعند الموت – يتحرر الجسم الوجدانى الرفيع مثل باقى الأجسام الحاذقة الأخرى – من الجسمين المادى والأثيرى، ليواصل وجوده – بما هو معروف فى المسيحية – ليصعد للجحيم أو الفردوس، وهذا مشار إليه أيضًا بعدة ثقافات كالأهلية (الشعبية) الأمريكية والبودست.

ولا تزال الازدواجية موجودة عند المستوى الرفيع. ويُعتقَد أن الأرواح الأقل تطورًا (من منظور سلم الارتقاء الطبيعى) لديها مستويات أدنى من هذا المستوى أو الجسم الوجدانى الرفيع، بينما الأرواح الأكثر تطورًا تبقى عند مستويات أعلى فى هذا الجسم. ويعتقد العديد من الفلاسفة الروحانيين فى فكرة المستويات المتعددة لهذا البعد الوجدانى الرفيع. ويعتقد بعض المتشددين فى وجود هذا السلم للمستويات الوجدانية الرفيعة والتى يشار لمستوياتها فى بعض الأحيان بالجحيم حيث مثوى الرذيلة والإجرام، وHades حيث مثوى الأموات فى الميثولوچيا الأفريقية.

- الجسم أو المجال العقلى Mental Body (Field)

إن هذا الجسم هو مجال اللغة والذكاء - وعند أعلى مستوى - هو الحكمة الحدسية. ومن وجهة النظر العلمية، فإن النصف الأيسر للمخ مسئول عن هذه الوظائف. ولكن خبراتنا الذاتية فى التفكير، وحل المشكلات، وكلا من الاستنباط والاستنتاج المنطقى موجود عند مستوى أعلى فى الجسم العقلى. وعلى مستوى ميتافيزيقى فإن المستوى العقلى من الواقع متضمن حيثما يوجد نظام ذكى، وذلك من تنظيم الذرات إلى المجرات، كما يوجد أيضًا بالموجودات غير الفيزيقية كالملائكة مثلاً. وعند "Sanskrit"(*) يعبر عن النطاق الكلى لهذا النظام الذكى ب "Manasic Plane" والجسم العقلى قوى لأنه مركز معتقداتنا وأفكارنا الجوهرية، والتى لها تأثير هائل على إدراكنا، وحياتنا العاطفية، وسلوكنا. فالمعتقدات التى نعتنقها عن أنفسنا، وعن الآخرين، وعن بيئتنا، وعن الحياة عامة، تشكل فى مجموعها الواقع نعيش فيه.

والخلل العاطفى أو الوجدانى غالبًا ما تكون له أصوله فى جسمنا العقلى. وعند هذا المستوى فالمعتقدات الخاطئة على أساس من الخوف يمكنها أن تخلق أشكالاً متنوعة من الاضطراب الوجدانى والصراعات فى جسمنا الوجدانى الرفيع، والتى يمكنها فى نهاية الأمر إحداث أمراض حقيقية. ويعمل العلاج النفسى الحديث على الجسم العقلى عندما ينتفع بالمدخل المعرفى: كتغيير المعتقدات المختلفة عن أنفسنا وعن الآخرين، والمفترض أن ذلك يساعد فى الارتقاء بكل من وجودنا الوجدانى والمادى على حد سواء. وعلى جانب آخر، يساعد العلاج النفسى الأفراد أيضًا فى تشجيعهم على عدم الإنكار أو الكبت من خلال الضبط العقلى والمنطقى المتزايد، والذى يمكن أن يؤدى إلى صراع. أما التعبير الحر عن المشاعر - فهو شكل مقبول ومناسب، ومهم بالنسبة لكل من الصحة والوجود. ذلك أن وجودنا الكلى يعتمد على التكامل والتوازن الصحيح بين أجسامنا الوجدانية والعقلية.

(*) السنسكريتية: لغة الهند الأدبية القديمة. (المترجمة)

– الجسم أو المجال الروحانى العِلى casual Body (Field)

إن الجسم الروحانى نسخة قريبة الشبه بما نسميه الروح. وقد سميت (Casual) لأنها عند مستوى العلة أو السببية فى الجسم وتسمى كذلك الروح الطائرة، إذ من الممكن أن ترى العلة أو السبب أو الحقيقة التى نعنيها. وفى الثقافات الأهلية (الشعبية)، تعالج المشكلات الصحية عند هذا المستوى. فعندما نتحدث عن "حالة روح الفرد" – أى ما إذا كان منفتحًا أو منغلقًا، ويتفاعل على أساس من الخوف أو من الحب، وبرىء أو حاقد، ومنشرح أو خاضع – فإننا نشير بهذا كله لهذا الجسم العلى (الروحانى) وأعمق رغبات روحنا موجودة عند هذا المستوى. إذ إننا عندما نتمسك بهذه الرغبات ونعتقد فيها بعمق، فإننا نظهر المستويات العقلية والوجدانية والمادية وكذا، الروحانية والتى تبدأ عند هذا المستوى. وعندما نسأل سؤالا مثل ما هى الغاية الأسمى من المرض، أو الحظ العثر، أو الحدث السلبى، فإننا نحاول تقييم هذا الموقف من مستوى عِلىّ.

وبالتالى فهذا المستوى العِلىّ يعمل على مستوى أوسع أو يعمل على الأحداث من منظور أو غرض روحانى، بدلاً من مجرد إدراكها بشكل ذاتى. ويحتوى الجسم العلى (السببى) أيضًا على تسجيل لكل ما مر به الإنسان من خبرة على مستوى حياته الحاضرة وأيضًا على مستوى حياته الأخرى، ليشكل أساس الخبرات التى تحدث فى ضوء العودة أو الارتداد للماضى، وعليه، فالجسم العِلىّ فى نهاية الأمر هو أساس تفردنا، فهو يقف خلف هوية الذات، للحياة الحاضرة أو أى حياة أخرى، فالخبرات التى تمت معالجتها وحلها فى فترة حياتية معينة نحتفظ بها فى هذا الجسم العِلىّ لفترة حياتية أخرى (كالجرح العضوى، أو الصراع النفسى، أو الشعور بالذنب عن آثام معينة). وفى فلسفة الڤيدانتا تسمى مثل هذه الخبرات ونماذج السلوك الناتجة عنها بـ (Sanskara) وتظهر السانسكارا هذه فى بعض الأحيان ماديًا فى شكل علامات الميلاد، أو الصعوبات الحسية، وأحيانًا تظهر عاطفيًا أو وجدانيًا فى شكل خوف أو فوبيا تظهر فى سنوات العمر المبكرة دون سبب واضح.

والمغزى الرمزى أو الأكبر لكل ما يحدث للفرد فى حياته يحدث عند هذا المستوى العلىّ. ويسمى هذا أيضًا فى الغالب مستوى الطراز البدائى، وأفضلية هذا تظهر عندما نبحث عما نسميه "الهدف الأسمى" لكل أحداث الحياة، وتعلمنا تفسير المعانى الرمزية للأحلام هو أحد طرق الوصول لهذا المستوى، وبالمثل نصل إليه عندما نحلل خبرات اليقظة. ومعتقداتنا الجارية السائدة هى التى تخلق واقعنا الشخصى. وإذا أردنا إظهار عزمنا الشخصى بشكل فعلى، فعلينا أن نصل لأعمق أعماق وجودنا أى أن نصل لأعمق من المستوى العقلى. وعندما نحاول توفيق عزمنا (إرادتنا) عند المستوى الروحانى أو العلىّ، فإن ذلك يمكن أن يظهر بشكل خاص فى الشعور بالانسجام والاتساق مع الكون والوجود بأسره، حيث لا يشعر الفرد بالتعارض والصراع بين القوى الأصلية بالكون وقدر الفرد أو أقدار الآخرين (الكارما)(*). ومنشأ المعجزات يكون عند هذا المستوى العلىّ أو مستوى أعلى منه.

- الجسم العلوى الروحانى السامى Celestial "or" Spiritual Body

إن الجسم العلوى هو الجوهرة السامية بذات الفرد. هو الجزء الواقع بأعماق أعماقنا، هو الحب الخالص المشع البهى. هو نفحة من الرب (الله) فى ذات الفرد. هو الجزء السرمدى الكلى غير القابل للتخريب. وعندما قال اليسوع "أنا ضياء العالم"، و"أنا والأب واحد" كان فى قوله هذا توحد كلى مع هذا الجسم الروحانى. ويمكن لأى منا أن يفعل مثل هذا عندما يعيش خبرة التوحد بمشاعره مع الكون الواعى. وهذه المملكة العليا السامية تقع خلف كل التناقضات والازدواجات حيث الملائكة بأنواعهم (الطفلية، الرئيسية - وغيرها من الكائنات الروحانية القريبة من الرب - أو من العرش). وهذا المستوى الروحانى العلوى هو أعلى مستوى غير مرئى حيث لا تمايز ولا اختلاف، وهدف التطور الروحانى هو العودة لهذا المستوى.

(*) الكرما: العاقبة الأخلاقية الكاملة لأعمال المرء فى طور من أطوار الوجود بوصفها العامل الذى يقرر قدر ذلك المرء (فى الاعتقاد البوذى) فى طور تناسخى تام. وتعنى أيضًا القدر. (المترجمة)

- المستوى المطلق Ultimate Level

ويشار لهذا المستوى المطلق فى البوذية بالفراغ (Void)، حيث لا يوجد جسم أو مجال حقيقى بالفعل. وهو يقع بعد كل أشكال التمايز والاختلاف. ولا يمكن وصفه أو تصوره. وعلى أية حال، فهو يمثل أعماق الحالات الصوفية للإنسان*- ففيه يكون الإنسان قادرا على أن يذيب ذاته الفردية فى كل الكون، فهو مظهر للتجاوز الكلى لجميع الاختلافات للوصول لدرجة عميقة من التوحد مع الرب (الله) والإيمان به. وعلى حد تعبير Tao te Ching، Lao Tzu إنه مستوى أبدى، لا نستطيع الحديث عنه كثيراً. وهذه الأجسام أو المجالات البارعة والمقترنة بالمجال الحيوى للإنسان يبقى الحديث عنها محل نزاع وجدال، وذلك على أفضل تعبير. وعلى الرغم من التراث الموجود عن هذه الأجسام - والذى نوقش سابقًا - والذى تحدثت عنه أيضًا الثيوصوفية، إلا أن الاتجاه السائد فى العلم لا يزال يتجاهلها وعلى نطاق واسع، وقد تم تقديمها بهذا الفصل ليس كحالات محددة بواقع الطبيعة، بل كحالات قريبة مما نبحث عنه ونريد فهمه عن قوى الحياة وعن الوعى المطلق نفسه. ومن الواضح أن الكائنات الحية لديها قدرات لم يتم تفسيرها بشكل مناسب حتى وقتنا هذا بعلوم الحياة والطبيعة. وبغض النظر عن كون المجال أو القوة مسئولين عن خصائص معينة، إلا أن فهم هذه الخصائص وتفسيرها فى نهاية الأمر سيأتى من خلال فهم أعمق للأبعاد المتنوعة والمجالات المتنوعة للوعى.

الاستنتاج

إن طاقة الحياة لا يمكن تفسيرها بشكل كامل فى إطار قوى الفيزياء الأربع المعروفة: الكهرومغناطيسية، الجاذبية، القوى النووية القوية، والضعيفة. وفنون المداواة القديمة كالوخز بالإبر الصينية وغيره قد درست آليات توزيع قوى الحياة، وأشير إليها بكلمات مثل التشى والبرانا، وقد أخذنا فى الاعتبار - بشىء من التفصيل هذه النماذج المقدمة والتى تفسر كيفية التعامل مع قوى الحياة فى الصحة والمرض. وقد وجدت ارتباطات مبدئية بين الظواهر البيوفيزيقية والتى يمكن قياسها وبين هذه النماذج القديمة،

حيث ربط تدفق الأيونات بالوخز بالإبر الصينية، وسيل الفوتونات بالمواقع الفيزيائية للتشاركا (قوى الحياة). وحتى وقتنا هذا تعد معرفتنا مبدئية أو أولية على أفضل حال. ونموذج الأجسام المتعددة - أو الأفضل - المجالات المتعددة بالمجال الحيوى للإنسان (حيث الجسم الأثيرى، والوجدانى، والعقلى، والروحانى العلِىّ، والعلوى السامى) يقدم نموذجًا مثيرًا للاهتمام والفضول وطريقة مؤقتة لربط الجسم المادى بالمادة اللافيزيائية البارعة لقوى الحياة. ولهذا النموذج أصوله فى فلسفة الفيدانتا القديمة، والتى أبقت عليها الثيوصوفية، واستثمرها كن ولبر فى نظريته عن نمو الوعى.

وسطحيًا، تبدو قوى الحياة واضحة لنا فى حياتنا اليومية. إلا أن الإلمام الكلى بطبيعتها، وماهيتها، ومن أين أتت، وكيف تكون طبيعة حدودها المشتركة بين مظاهر الحياة، وكيف تتداخل مع العمليات الفيزيائية التى يمكن قياسها بالجسم، جميعها ستكون الإجابة عليها بمثابة قفزة تقدمية لفهمنا المستقبلى المرتقب.

الفصل الحادى عشر

فهم الوعى

إن الوعى معروف بأنه شىء من الصعب تعريفه. فهو جدير بالملاحظة بشكل يفوق الوصف، وهو رائع واستثنائى وإن بدا متناقضا ظاهرياً، والمعروف عنه أنه مرتبط بخبرتنا من لحظة لأخرى. وفى محاولتنا لفهمه، يمكننا أن نبدأ بتعريفه على أنه حالة أو نوعية الوجود والتى تتسم بالقدرة على الحس والذاتية. أما القدرة على الحس (Sentience) فيمكن تعريفها على أنها القدرة على الشعور أو الوعى، حتى وإن كان غامضًا، أو يتضمن وعيًا بأى شىء فى إطار خبرتنا الراهنة أو متجاوزا لها. وعلى المستوى الأدنى أو الأقل عند الحيوان ثم صعوداً إلى الإنسان يمكننا أن نلمس القدرة على أن نخبر الموجودات البيئة، أما الأشياء غير الحية فإنها لا تخبر البيئة كالمناضد والمقاعد. أما الذاتية، على الجانب الآخر، فيمكن تعريفها على أنها القدرة على أن تكون لدينا وجة نظر وتكون من الداخل إلى الخارج. والمواد هى أشياء وأحداث تدرك كعناصر خارجية، ليس لديها أى وجة نظر داخلية. وعلى العكس، فالذاتية تعبر عن وجهة نظر حول موضوع معين، فهى مكان أو موضع وجهة النظر. وكظاهرة ذاتية، يعد الوعى من طبيعة الأشياء – ولكن ليس بمعنى فراغى على اعتبار أن يكون الوعى شيئًا ماديا بداخل الموجودات، ولكن بمعنى وجودى "من الداخل للخارج: from inside out".

(*) ملحوظة: هذا الفصل يقدم مزيداً من التوضيح الفلسفى لحد ما عن الوعى، وهذا قد لا يمثل محل اهتمام جميع القراء.

وقد عبر عن هذا Teilhard de Chardin بقوله إن الوعى "ضمن" أو "داخل فى نطاق" (١٩٥٩). وقد وصفه الفيلسوف توماس نيجال على أنه الشعور بالضمنية (١٩٩٨). وهذه نقطة مهمة، فطبيعة الوعى ليست فراغية فى أساسها، كأن نعتبرها شيئًا. ولكنها تصنيف وجودى: باعتبارها حالة وجود، نخبرها أو نعيش خبرتها من الداخل إلى الخارج. وتدرك الأشياء على أنها ذاتية الوعى وذلك تمييزًا لها عن الموضوعية. لكن الوعى، فى جوهره، لا يمكن أن يكون شيئًا فى حد ذاته، لأنه حالة الوجود. فنحن يمكننا أن نكون على وعى بأفكارنا ومشاعرنا بعد أن نعيش خبرتنا بها فى لحظة (ويتمثل هذا فى الحقيقة الذكريات القريبة). وهذه هى حالة الوعى - حيث مصدر ومكان الوعى - وهذا أساس الشعور بالوجود أو الخبرة، لكنها ليست الخبرة فى حد ذاتها.

وحل الإشكالية الدائمة لمعضلة العقل - الجسد، ليست فى أن نأخذ العقل أو الوعى فى الاعتبار على أنه مجرد طاقة بارعة أو ماهرة، أو على اعتباره هيئة لا فراغية تتفاعل بطريقة يشوبها الغموض مع المخ. وكما تمت مناقشته فيما سبق، هذا الحل الذى اقترحه ديكارت منذ أربعمائة عام مضت، محفوف بالمشاكل. ولا يهم كيف أن هذه الطاقة البارعة فى هيئتها أو فى طبيعتها عبارة عن وجهة نظر ذاتية. وإدراك الطاقة على أنها عملية موضوعية لا يسمح بالتفكير فيها، أو التعرف عليها حدسيًا أو الشعور بها بالسعادة أو الحزن. إن العقل والوعى، كما نخبره مصنف على أنه "موجود" أو شىء يعبر عن الوجود، فنحن يمكن أن نكون خبرتنا بشكل مباشر، لكن العقل والوعى ليس وجودًا كنتاج لقدراتنا الحسية. إن الفرق بين المخ والعقل ليس فارقًا فى أنماط المادة، ولكنه فارق من وجهة نظر وجودية حيث: "المخ مظهر خارجى، فى مقابل العقل الذى يعمل من الداخل إلى الخارج".

ولو أن هناك حلاً لإشكالية العقل - الجسد، فسيكون مثل مذهب الأحدية(*): حيث العقل والجسد وجهين لعملة واحدة. إن المخ المادى هو المظهر الخارجى الذى

(*) الأحدية تعنى وجود مبدأ غائى واحد، أو أن الحقيقة كل عضوى واحد. (المترجمة)

نلاحظه كعمليات وظيفية وكيميائية حيوية. أما العقل فهو النظير الذاتى الذى يعيش خبرة الأفكار والمشاعر والأحاسيس. وأيًا كانت الهيئة - أو من الأفضل العملية - التى تشكل البنية الأساسية لكل من العقل والجسد، إلا أنها لا تزال لغزًا غامضًا - فهناك أفكار ومفاهيم محددة من وجهة النظر الموضوعية، إلا أنها تتسق وتتقارب مع ما يحدث على الجانب الذاتى. فمفهوم المجال، مثلاً، يمكن تطبيقه على مجالات الطاقة الفيزيائية وما وراء الفيزيائية (البارعة) على حد سواء - كفكرة مجال الوعى مثلاً. فلو أن هناك نقطة انسجام أو تطابق بين عمليات المخ الموضوعى وتيار الوعى الذاتى، فإنه قد يقع فى الأحداث/ العمليات التى تم وصفها فى إطار الحديث عن المجالات. كما أن القدرة على الحس والذاتية ليستا المظهرين الوحيدين اللذين يميزان الوعى، بل إن خصائص الوعى تتضمن أيضًا:

القصدية: وتعنى القدرة على أن تتخذ قرارًا، أو تكون اتجاهًا نحو شىء ما. وهذه الحالة من الوعى نعيشها عندما نؤمن بشىء ما، أو نشك، أو نأمل فى شىء ما. أما الأشياء المادية كالمصابيح والمقاعد ليست لديها هذه القصدية.

الغرضية: وهى القدرة على الوصول للهدف. والغرضية تقترب فى ارتباطها بالقصدية. كما أننا يمكن أن ننسب الغرضية للشىء المادى، كالمقعد مثلاً، ولكن ليس بنفس هذا المعنى حيث القدرة على تحديد الهدف ثم الوصول إليه، حيث إن الأشياء المادية لا تستطيع متابعة أهدافها.

قوة الذات: وتعنى القدرة على توجيه الذات. فما هو واع لديه القدرة على أن يحرك نفسه بقصدية. فهى القدرة على إدارة الذات وتنظيمها. وعلى الرغم من هذا، فإنها يمكن أن تتأثر بعوامل خارجية، كما يمكن القول بأنها المصدر الوحيد للعلية والسببية. كما يمكن القول أيضًا بأنها تتمثل فى القدرة على الاختيار.

المعنى: ويعنى القدرة على استخراج معنى أو مضمون أو دلالة للشىء. فالخبرة الذاتية لها معنى للفرد الذى يعيش فيها. والمعنى ليس مجرد خاصية للشىء الذى نشاهد أحداثه وعملياته. بل هو خبرتنا التى تنبع من الداخل على شىء فى الخارج.

عتبة (حدود) الوعى

ما هو مدى أو نطاق الوعى؟ هل هو محدد ببساطة بالمخ الإنسانى؟ ديكارت اعتقد ذلك، حيث استثنى الوعى من أى شىء حتى من الحيوانات. وإذا كان الوعى محدداً بخصائص أساسية كتلك المذكورة سابقًا - كالوعى الأولى والذاتية وقوة الذات، فكيف يتدخل مقياس التطور فى توسيع مدى هذه العمليات؟ وهل للديدان وعى؟ وهل للنباتات وعى؟ ولو أن الأمر كذلك، فما هو الوعى الأولى؟ إنه من البادى أن كل الكائنات العضوية، حتى البكتريا تظهر نوعًا من قوة الذات. ولكن كيف تعيش البكتريا الخبرة الذاتية أو الوعى الأولى، لا يزال الأمر غير واضح، ولكنه بالتأكيد يظل محتملاً. وقد ناقش "Christian de Quincey" فى كتابه "طبيعة راديكالية"، مؤخراً والصادر عام (٢٠٠٢)، أن الوعى يمكن أن يمتد ليتجاوز الكائنات العضوية الحية، ويشمل كل العناصر بالغة الصغر فى الواقع المادى مثل الجزيئات، والذرات، وحتى الكواركات ما دون الذرة. وقد دافع عن ذلك بقوله إن الوعى ظاهرة بادية واضحة عند كل الكائنات، أما الوعى الذى يظهر عند المستويات الأعلى فى سلم التطور فإنه لا يزال محل دراسة. ولكن هذا لا يخبرنا من أين يأتى الوعى، أو كيف يمكن تمييز الشىء وجوديًا من الطبيعة الموضوعية بخصائصها للطبيعة الذاتية والقدرة على الحس. أما الوعى الذى يظهر فجأة بمكان غير محدد، فقد ناقش "De Quincy" هذه المسألة على أنها أشبه بمعجزة، كأن تخرج أرنبًا فجأة من قبعة. وعلى هذا المنوال جرت المناقشة، فالوعى يجب أن يكون هو المظهر الطبيعى فى كل الأشياء حتى ننزل للموجودات شديدة الصغر كالجزيئات الذرية وما دون الذرية. ولو أن هذا الأمر حقيقة - أى لو أن لكل شىء حقًا مظهرا ذاتيا أو داخليا - إذن فبمعنى أو بآخر تكون الذرات وحتى الإلكترونات قادرة على أن تعيش الخبرة والوعى الأولى، على الرغم من أن هذا محتمل الحدوث ولكن بطريقة غامضة نوعًا مقارنة بالإنسان. وعلى هذا المنحى، يحاكى (De Quincey) ألفريد نورث وايتهيد، والذى طور نموذجًا كونيًا حيث كل العمليات بدءًا بالكائنات دون الميكروسكوبية، قادرة على أن تفهم وتحس، وذلك مع الأخذ فى الاعتبار كل العمليات والأحداث. وقد أطلق دى كوينسى

على وجهة نظره هذه المذهب الطبيعي الراديكالي(*)، ويشير إلى أنه في هذا يساير أسلافه في تاريخ الفلسفة - الذين تحدثوا عن إعطاء مظهر نفسي وروحي لكل الظواهر تحت اسم "Panpsychism" حيث العقل والوعي والذاتية هي الخاصية الطبيعية التي تشكل المادة على كل المستويات.

والمقترح أن الوعي حتى عن المستويات بالغة الصغر في إطار حقائق أحداث الكوانتم معلول.. أي له أسبابه. والطبيعة الغامضة لعمليات الكوانتم تتضمن - مثلاً - أن يتحرك إلكترون حركة دائرية حول مدار معين، أو أن جسيما مشعا ينبعث من الذرة، وأن هذه العمليات تتم بالمصادفة بشكل عشوائي، الأمر الذي يجعلنا نستنتج أن عمليات الكوانتم موجودة بذاتها. وهذه وجهة نظر Niel Bohr ومعظم علماء الكوانتم. أما أينشتين فقد كان هو الوحيد الذي أخذ جانبًا عندما ذكر أن "الرب لم يخلق العالم حتى يلعب به النرد"(**)، وهكذا فقد ناقش وجوب وجود أسباب أساسية غير مرئية أو غير مكشوفة لدينا حتى الآن. فهل يكون أينشتين على صواب، لكن ليس بنفس الطريقة التي اقترحها؟

ولو أن جسيمات الكوانتم بها بعض الوعي ولكن سلوكها لا يمكن تبريره بأي من القوى المميزة، فهل يمكن أن يكون سلوكها مبررا بذاته. هذا هو افتراض الفيلسوف آرثر يونج الذي ناقش أن وصف الحدث على أنه غير مبرر يعادل منطقيًا قولنا إن الحدث مسبب ذاته بنفسه. وهذا يؤدي بنا في النهاية إلى القول بأن الجسيم بمعنى ما يختار طريقة وجوده - على نحو ما - أي أن لديه القدرة على إدارة الذات، وهذا واحد من الخصائص الجوهرية للوعي (De Quincey, 2002, 27) وفكرة أن أحداث الكوانتم تختار لحد ما سلوكها - هي فكرة مختلفة جذريًا في الواقع، ومن المحتمل أن معظم علماء طبيعة الكوانتم لا يقبلونها. وفكرة أن الوعي هو المظهر الداخلي لكل ظواهر

(*) المذهب الطبيعي الراديكالي: "rudical naturalism" - وهذا يعني أن دي كوينسي اختلف اختلافًا جذريًا عن المذهب الطبيعي وهو المذهب الذي ينكر أن يكون للحادثة معنى خارق للطبيعة. (المترجمة).

(**) أي أن الله لم يخلق العالم مصادفة، أي وفق عمليات الصدفة والعشوائية. (المترجمة)

الطبيعة تتضمن وجود الوعى عند كل المستويات من أدناها لأقصاها فى سلم التطور. وهذا يتسق مع التصور الأصلى الذى اقترحه لفلوك باسم فرض جايا عام ١٩٧٩، حيث صور فيه الأرض على أنها نظام كلى ذكى، وقادر على تنظيم نفسه، وبمعنى ما موجود واع. (وفيما بعد تخلى لفلوك عن فكرته الأصلية هذه، مؤكدًا أن فكرة الأرض كمخلوق واع هى مجرد تعبير مجازى). ولو أخذنا فى الاعتبار وجهة النظر هذه، فإن أنماط الجو الغريبة فى العقد الماضى هى بمثابة استجابة الأرض لعدم التوازن فى الغلاف الجوى والذى خلقه ارتفاع درجة حرارة الأرض، وثقب الأوزون، والتصحر، وسائر المجازفات البيئية.

وعلى مقياس أوسع، سنجد أن النظام الشمسى يمكن فهمه كمظهر داخلى ذاتى. وفى علم التنجيم تكون أشكال الكواكب فى وقت محدد متضمنة معنى ونموذجا محددا (فكل كوكب يمثل نموذجا تنجيميا محددا) وهو يعكس أو يميز خصائص أى شىء قد وجد بفترة وجود هذا الكوكب المحددة. ومثلاً، فإننا نجد من ولد بفترة تَقابُل زحل والمريخ (بمسافة ١٨٠ درجة لكل منهما على حدة) قد يعيش خبرة عقبات متعددة فى سلوكه، حيث المريخ يعكس نموذجًا للحركة وزحل يعكس نموذجًا ميسرًا مقيدًا للحركة. ومن يؤمن بالتنجيم يرى النظام الشمسى ككل كمندالة(*) كونية يختلف شكلها كلما تغيرت مواقع النجوم بالنسبة لبعضها البعض. لكن المعنى هو ما نعزوه للأشياء وليس الأشياء نفسها. لذلك فالنظام الشمسى له مظهر موضوعى كما فى علم الفلك، ومظهر ذاتى كما فى علم التنجيم. وفيما قبل الثورة العلمية، كان هناك بعض التعرف على هذا – أى كان هناك فلكيون بارعون (أمثال چوهانس كيلر وتيكوبراه) كما كان هناك منجمون (سيأتى الحديث عنهم، وعن مدى صدق قضية التنجيم بالفصل ١٦).

وفيما وراء النظام الشمسى يوجد طريق درب اللبانة وفيما وراء ذلك الأنظمة أو التجمعات المجرية، ولو أن الوعى مرتفع ليصل لكل هذه الأشياء، فإن هذا يعنى أن هذه الأنظمة الهائلة واعية ولديها قدرة على تنظيم الذات وأيضًا ذات مظهر ذاتى داخلى.

(*) المندالة هى رمز الكون عند الهندوس والبوذيين. (المترجمة)

رؤية مختلفة تماماً للوعى

إن فكرة أن الوعى موجود عند كل المستويات من أقصاها تناهيًا فى الصغر إلى أقصى الظواهر ضخامة وكبرًا – وهذا مفهوم غالبًا ما أشير إليه باسم نفسنة الظواهر أو إعطاء طابع نفسى للظواهر Panpsychism – وهى فكرة ليست بالجديدة. وعلى الرغم من هذا فهى تتحدى الرؤية العلمية السائدة والمسيطرة على العالم والتى تلت ديكارت حيث حدد العقل أو الوعى على مخ الإنسان فحسب، أو ربما بشكل أوسع على مخ الكائنات العضوية الحية. أما الرؤية الأكثر تطرفًا فاعتقد فيها أن أى كيان ذاتى التنظيم – سواء كان جزيئًا أو خلية نبات، أو الأرض، أو المجرة – يعرض كلا من قوة الذات وفى نفس الوقت التأثر بالمسببات الخارجية الموضوعية. وقوة الذات هى واحدة من أهم ما يُنسَب للوعى. وهذا يتضمن أن كل هذه الأنظمة لها مظهران أحدهما داخلى ذاتى والآخر موضوعى يمكن ملاحظته. وربما يكون أرسطو على حق عندما افترض أن كل شىء فى الطبيعة يمكن أن يتسم بصفات مادية وذات أسباب فعالة (حيث التفسيرات الموضوعية الخارجية التى تطابق العلم) ولكن أيضًا له سماته التى أسماها الغاية النهائية (حيث وجود هدف أو غاية محددة). وعندما نقبل هذه الرؤية المختلفة جذريًا عن الوعى فإن هذا يعنى أن تغيرًا أساسيًا قد حدث فى الطريقة التى ننظر بها للعالم. فالطبيعة قد تم فهمها على أنها واعية عند كل المستويات. وهذه تمثل خطوة صغيرة فقط فى رؤية الطبيعة على أنها شىء فاتن حقيقة. ولو أن كل مستويات الطبيعة ذات هدف وقيمة حقيقية، فإن الطبيعة تستحق منا الاحترام بالفعل.

وعليه فهذا عكس الحط من شأن الطبيعة الذى كان حادثًا وقت عصر النهضة والثورة العلمية. فالطبيعة ليست مجرد شىء مادى بسيط قابل للتحليل بطريقة موضوعية بحتة (وذلك على الرغم من إنجازات العلم الجيدة فى وصف وتفسير الطبيعة على هذا النحو). والطبيعة إلى جانب هذا شىء خاص جداً، ويستحق منا التبجيل. ونحن مدعُوّون للحياة بشكل متزن وأكثر انسجامًا مع مصفوفة الوجود والتى نشكل جزءا منها. والعديد من الثقافات الشعبية (التراثية) لم تنكر هذه الرؤية أبدًا.

الوعى وقوة الحياة

ما العلاقة بين قوة الحياة والوعى؟ هل كل أشكال الحياة، بما فيها الفيروسات، والنباتات واعية؟ هل الكائنات الحية فقط هى التى تتمتع بالوعى - أم أن الوعى ممتد (كما هو مقترح سابقًا) لما وراء ما يعد حيًا؟ وإذا أيدنا المذهب الطبيعى الراديكالى، فإن الوعى يتضمن ما هو أبعد مما هو مدفوع (ذو دوافع) ليشمل ما نسميه بقوة الحياة. ولو أن كل كيان ذاتى التنظيم يمكن القول بأنه نظام واع بشكل أو بآخر، إذن فالفيروسات وخلايا النباتات بالتأكيد واعية.

ولكن يتبع هذا على نفس منوال التفكير أن تكون البروتونات والذرات والجزيئات تمثل أيضًا كيانا ذاتى التنظيم. فهل هذا يعنى بالضرورة أن الذرات والجزيئات كائنات حية؟ ومن الضرورى أن نحدد الذى نقصده عندما نخص "الحياة" أو "قوة الحياة: القوة الدافعة للحياة" على كل الكائنات البيولوچية فقط والتى تتضمن كل حلقات التطور من الطحالب والڤيروسات والبكتريا حتى الرئيسيات ثم الإنسان. فنحن نعتبر الكائنات البيولوچية والعضوية والنباتات كائنات حية، بينما الذرات والجزيئات والمجرات ليست كذلك، وذلك عندما نتحدث عن البيولوچيا فى الطبيعة بشكل ضيق. وعلى أية حال، فإن هذه الموجودات واعية بمعنى معين، فهى يمكن أن تتسم بما نسميه قوة الذات، وحتى الذاتية على نحو ما. وعلى هذا النحو فالوعى قد يمتد ليشمل ما هو أبعد من قوة الحياة. إن التمييز بين الوعى وقوة الحياة يزيد الأمر وضوحًا فيما يتعلق بمناقشة موضوع بقاء الروح بعد الموت. أما تقييد مفهوم الحياة على العمليات الحيوية يسمح لنا بأن نقول إن الروح فى حياتها بعد الموت ليست بيولوچية فى معناها، ولكنها كانت واعية وتستمر فى وعيها. وعليه، فالوعى يمكن بمعنى ما، أن يبقى بعد الموت الفيزيائى، حتى لو لم تستطع قوة الحياة ذلك. ولو التزمنا بهذه التعريفات، فإن الكائنات العليا كالملائكة مثلاً، واعية بالتأكيد وقادرة على التأثير فينا، لكنها ليست كالكائنات العضوية البيولوچية الحية. ولو تحدثنا عن حياة مثل هذه الكائنات، فإننا لابد أن نغير تعريف

كلمة حياة، ليتسع فيشمل أى موجود يمكن أن يؤدى فعلا، سواء كان هذا الفعل ماديا أو غير مادى (خارج نطاق القوى الأربعة للزمان والمكان). وعلى الرغم من أن هذه التعريفات السابقة استبدادية على نحو ما، إلا أنه الأبسط والأكثر منطقية أن نقيد مفهوم الحياة على الكليات البيولوچية فقط.

الوعى والحرية

هل الوعى حر أو أن نشاطه مقيد بتحديد مسبق؟ وفى رؤية العالم التى ورثناها من ديكارت ونيوتن والثورة العلمية نجد أن الأحداث محددة بطريقة علية (سببية). وعلى الرغم من أن فيزياء الكوانتم قد عكست فكرتنا عن التحديد السببى على المستويات الدقيقة، إلا أننا لا نزال نفترض أن الأحداث على المستويات الكبيرة تخضع لقانون السبب والنتيجة. فعلى الأقل بالنسبة للظواهر غير الحية كالماء، وحركة الأشياء الساقطة، وعملية الآلية الميكانيكية، نحن نفترض أن كل حدث فى حلقة من الأحداث هو نتاج لمسببات مسبقة.

وعلى الرغم من هذا، فإننا عندما نأخذ فى اعتبارنا الإنسان، وكذا الحيوان، فإننا نجابه بمشكلة. فباعتبارنا كائنات واعية نعتقد أننا أحرار فى اختيار سلوكنا من لحظة لأخرى. فمعظم الوقت نرى أنفسنا كأحرار ونتصرف بطريقة غرضية وقصدية. ولو أن سلوكنا كان محددا كلية بشكل مسبق، فإننا سنصبح كالإنسان الآلى. ولو ما كنا أحرار - أى لنا حرية التصرف فى سلوكنا - فإن كل شىء نفعله سينتج آليًا بفعل العوامل الخارجية المسببة والمؤثرة فينا بأى لحظة فى وقت محدد. لكن عندما ننظر بقرب أكثر، فسيبدو أن كل سلوك لنا، هو فى الحقيقة محدد أو ناتج من أفكارنا ومشاعرنا ودوافعنا وحوافزنا والتى تؤثر فينا قبل لحظة سلوكنا فوراً. وعلى الجانب الآخر، فإن هذه الأفكار والمشاعر والمحفزات هى نتاج أفكار ودوافع سابقة وهذا جميعه متأثر بكل من أهدافنا ونوايانا ومشاعرنا ومزاجنا وميولنا الحالية وأيضًا بكل التراكم التاريخى لخبرتنا الحياتية ككل وأى شىء آخر تعلمناه. وبعد كل هذا هل نحن أحرار - أو أن كل سلوك لنا هو نتيجة لتأثيرات لا تعد ولا تحصى لكل من الماضى والحاضر؟

وقد ناقش الفيلسوف ذائع الصيت هيرين إشكالية القدرية في مقابل حرية الإرادة. فالقدرية تعتقد أن مشاعرنا الذاتية من القوة وحرية الإرادة وهم زائف، حيث ترى أن كل شيء نفعله محدد ومتأثر بعوامل موضوعية وكذا ذاتية هائلة. أما حرية الاختيار، أو الإرادة فتعنى العكس تمامًا. حيث يؤكد أن التحديد المسبق لا يمكن أن يكون صحيحًا، لأنه يناقض معظم خبراتنا القريبة: حيث قدرتنا على أن نختار بحرية ما نفعله. وهو بذلك يعطى الأولوية للخبرة على المنطق، حيث خبرتنا الذاتية بحرية الفرد لها الأسبقية على التحليل المنطقى للأسباب. وعلى أية حال، فإشكالية أو معضلة ما إذا كان سلوكنا محددا كلية أو حرا كلية، تضعنا فى مأزق. فعلى أحد الجوانب، لو أن كل ما نفعله محدد سببيًا مسبقًا، فسنبدو كالإنسان الآلى، حيث فكرتنا عن حرية الإرادة وهم. وهذا لا يناقض خبراتنا الذاتية فحسب، ولكن أيضًا يضعف أو يشوه الأساس الكلى للمسئولية الأخلاقية، والأخلاقيات والقوانين. وعليه فنظامنا القيمى سيكون بلا معنى لو أن سلوكياتنا كانت محددة سلفًا بصرامة. ولن يكون لنا مسئولية شخصية وأخلاقية، وأفكارنا عن الأخلاق ستكون وهما.

وعلى الجانب الآخر، فلو كانت هناك حرية تامة، فسنكون أحرارا كلية فيما نفعله حيث لا وجود للإجبار والقسر – وهذا سيتناقض مع خبرتنا عن أن ما نفعله متأثر بظروفنا الماضية وخلفياتنا وأهدافنا وتوقعاتنا وما تعلمناه. حتى كتابة هذا الكتاب ليست حرة تمامًا وغير مقيدة، فهى نابعة من قصد لتسجيل أفكار حول هذا الموضوع، وهذه الأفكار بالتبعية مكتسبة عبر السنين والتفكير والملاحظة. وعليه، فثمة شيء يبدو خطا عند طرح المعضلة فى إطار مصطلحى الحتمية المقيدة والحرية التامة. إذ يبدو أن الإجابة تقع فى مكان ما بينهما. فماذا لو كان محتملاً أن بكل لحظة يمكن أن ننسب سلوكنا لكل من الحتمية والحرية بدرجات متنوعة؟ ولكن كيف يكون هذا؟ كيف يمكن أن تكون حرية الإرادة مع الحتمية حقيقة فى آن واحد؟ إننا ربما نجابه بتناقض هنا عندما نفرض كلا الافتراضين معًا؛ ولكن لو قبلنا هذين الافتراضين معًا فإننا قد نصل لنتيجة مهمة تالية لذلك.

الذات ككيان معلول بذاته (حر الإرادة)

إن الافتراض الأول يرى أن أصل وموضع مصدر سلوك الإنسان – والذى يمكن أن نسميه الذات كعامل أو قوة – معلول بذاته، أى قادر على اختيار سلوكه. فنحن، بعد كل هذا، موجودات واعية، والانتساب المؤكد للوعى يبدو فى قوة الذات. وهذه الذات كعامل قوة ليست متأثرة بأسباب مسبقة. ففى كل لحظة يكون لديها القدرة على الاختيار بوعى؛ فاختياراتها ليست محددة بشكل صارم ومسبق لسلوك الذات كقوة. فكل فعل اختيارى للذات يكون تلقائيا وحرا فى لحظة الاختيار. وأبعد من هذا، فليس هناك حد فاصل بين السبب والأثر أو النتيجة. فاختيار الذات هو سبب ونتيجة تلقائية. وفى الحقيقة، فإن تعريف الذات كعامل قوة عبارة عن النقطة أو المكان فى الكون حيث يكون فيه السبب والأثر أو النتيجة شىء واحد – حيث أفعال وتأثيرات الذات تخرج من نفس الذات. ولو أن ما سبق صحيحًا، فسنكون بمعنى ما مسيطرين على أنفسنا، متحكمين فيما يحدث لنا. فكل منا هو مصدر فريد لحرية الإرادة، وبالمثل فنحن فى النهاية مسئولين عما نفعل. وقد عبر عن هذه الفكرة بالقرن التاسع عشر الفيلسوف الألمانى جوهان جوتلب فيتش عندما أشار للوعى على أنه بمثابة إثبات وجود الذات لنفسها بنفسها "Self - positing itself" (De Quincey 2002, 100) وقد طور هذه الفكرة ألفريد نورث وايتهيد فى القرن العشرين عندما طرح فكرته عن الذات باعتبارها قوة خلاقة تثبت نفسها بنفسها من لحظة لأخرى، فى عالم الأشياء. (De Quincey, 2002, 100)

النفوذ فى مقابل الحتمية السببية

أما الافتراض الثانى، فهو فى التمييز الممكن عمله بين حرية الإرادة حيث سلطة الذات ونفوذها والحتمية السببية الكلية. فعلى الرغم من أننا نختار سلوكنا من لحظة لأخرى، فإن اختيارتنا يمكن أن تتأثر بعدد متنوع من العوامل بما فى ذلك أهدافنا ومقاصدنا ودوافعنا ومشاعرنا وحاجتنا وأمزجتنا وكذلك عوامل أخرى خارجية هائلة (كإدارة مكيف الهواء، مثلاً، ليؤثر فى تسخين الغرفة). والذات كعامل يمكن أن تتأثر

بعدد متنوع من الأشياء، لكن هذا لن يقلل ولو لحظة حقيقة أن الذات تختار كيف تستجيب لهذه المؤثرات. ولكن رد فعلها ليس انعكاسا كماكينة - بل إنها تستجيب. وعليه يمكن القول إنها مسئولة. فالسفينة التى تتأثر حركتها بالموتور والرياح لا تغير حقيقة أن موتورها (محركها) هو الذى يلعب الدور الأعظم فى حركتها. وعليه فكل اختيار نقوم به متأثر بعدد من العوامل لكنه ليس محددا كلية بها.

والنقطة الحاسمة هنا أن اختياراتنا يمكن أن تتأثر بعوامل داخلية وخارجية بدرجات متنوعة. وكلنا يشعر أنه فى بعض الأوقات يتصرف بطريقة آلية. فعندما نقود سيارتنا تكون العديد من سلوكياتنا - كالضغط على الفرامل وتحريك عجلة القيادة - تنتسب للآلية بشكل واضح، لأنها تنبع من عادات اشتراطية عبر السنين عن القيادة. وعندما تعلمنا القيادة فى البداية ونحن فى فترة المراهقة، لم يكن الأمر آليًا، كما هو الآن. وبالفعل، فإن سلوكنا أثناء القيادة أكثر آلية لأنه يحدث بطريقة انعكاسية، دون تفكير كثير منا فى الأمر. وعند نهاية الجانب الآخر فى هذا النطاق، فإننا عندما نرسم صورة، أو نؤلف خطابًا، أو ننشغل بأى عمل إبداعى آخر، فإننا نكون أكثر حرية من وقت لآخر - وعلى الرغم من هذا، لابد أن يتدخل تعليمنا المسبق وكذلك ظروفنا فى سلوكنا. حيث إن إبداع شيء يستلزم درجة أكبر من الحرية عن قيادة السيارة عبر الطرق السريعة. على الرغم من أن كلا الموقفين مركب من الاختيار الحر والتأثر بالظروف السابقة. إن السلوك الحر الوحيد كلية هو الصادر من الرب (الله) حيث القدرة على تنسيق حركة الكون كله فى تآلف وانسجام. أما الإنسان فحريته غير مطلقة، وغير كلية، ولو كانت كذلك لما تأثرنا بميراثنا وتاريخ ظروفنا الشخصية، وكنا سنتبع التلقائية الكاملة والإبداع الكونى المنساب نفسه. وليس مصادفة أن يشار للنور الروحانى بالحرية الكاملة والتحرر الكامل من المؤثرات الخارجية الفيزيقية ولكن أيضًا من النماذج الشرطية للأفكار والشعور والسلوك. وعليه فدرجة حريتنا الشخصية هى درجة نسبية. وكلما اقتربنا من أنفسنا ومن أعماق جوهرنا الداخلى (من أرواحنا، من ديننا، من سبل الفضيلة) كلما أصبحت سلوكياتنا أكثر انتسابًا للإبداع الكامل، والتلقائية والحرية. وعلى العكس، كلما كان سلوكنا على أساس من الشرطية المسبقة كلما تأثر سلوكنا واتسق مع تاريخنا وماضينا. وفى أى لحظة، فإن كم الحرية أو الحتمية

سيتنوع بقدر ما نتناغم ونتسق مع جوهرنا - وبالتالى مع السياق الكونى - ومن ثم الحياة فيما وراء حدود الذات. فالذات ببساطة هى مركب مؤسس على خبرات متراكمة فى هذه الحياة، وكذلك سمات متوارثة من أسلافنا.

وللتلخيص، فى كل لحظة يكون سلوك الإنسان مزيجا من الاختيار الحر، وفى نفس الوقت متأثرا بعدد من العوامل والظروف الداخلية والخارجية. فكل منا يستجيب - وليس بشكل رد فعل انعكاسى- للظروف بكل لحظة. وبما أننا نستجيب، فإننا مسئولين عن اختيارنا. وسلوكنا يتقيد ولا يتقيد أيضًا بالمحددات والقواعد الأخلاقية والتى تعمل لدمج المجتمع مع بعضه البعض. وكلما كان سلوكنا استجابيا وليس رد فعل آلى، كلما كنا أكثر مسئولية. وعليه فالأخلاق والأنظمة القانونية، وثيقة الصلة بموضوعنا، على الرغم من أخذ الظروف الخارجية فى الاعتبار وتقييمها على أنها بقدر ما أو بدرجة ما مسئولية الفرد عن سلوكه.

الاستنتاج

تنتشر مناقشة الوعى بهذه الأيام، إلا أن تحديد تعريفه بدقه لا يزال مسألة مروعة. وفى البداية ذكرنا أنه شىء غير ملاحظ بعالمنا الخارجى، ولكنه شىء نخبره شخصيًا (ذاتيًا) وفقط فى اللحظة الراهنة. وبرغم هذا، فإن تأثيره يبدو مرئيًا فى النظام الطبيعى، حيث يعمل على تناغم وانسجام وتلاحم يسمح للأنظمة مثل الخلايا أو الكائنات العضوية ككل - بمواصلة تكاملها. والوعى ليس فقط خاصية للأنظمة الحية، ولكنه يتسع ليشمل كل المستويات من الكوانتم إلى الكون بأسره. فقولنا إنه يظهر عند مستوى معين من التركيبة البيولوچية (وهذه وجهة النظر المادية) يرجعنا للافتراض الجدلى الذى سلمنا به فى بادئ الأمر. والعمليات الفيزيائية والكيميائية، وليس من المهم كيفية تعقيدها - لا ينتج عنها شعور أو مزاج وبالتالى فهى تقع فى تصنيف آخر مختلف. ولو أن الوعى يبقى بعد الموت الفيزيقى، فلابد أن يكون الوعى شيئًا آخر غير مادى يتخطى حدود الحياة البيولوچية وأشكال الحياة الأخرى.

وحرية الاختيار شيء منتسب للوعى. وعلى الرغم من أن حريتنا مقيدة بمؤثرات متعددة تؤثر فينا عند لحظة محددة، فإن أننا نتمتع بالقدرة على الاستجابة بإبداع، لنظهر درجات أعلى من الحرية، وليس مجرد رد فعل انعكاسى. والوعى موزع ومنتشر عبر الكون، وكل موضع واع يستجيب لمحيطه بقصدية ليحافظ على نفسه. وفى نفس الوقت، فإن كل النقاط الواعية متصلة اتصال بينى ببعضها البعض وبعمق دون حدود فاصلة فى الكل الموجود.

الفصل الثانى عشر

السياق الكونى

بدأت الإنسانية فى دراسة وعيها الذاتى من خلال علم النفس، فى القرن العشرين. وفيما قبل ذلك، كان التركيز الأولى للبحث العلمى منصبا على العالم الطبيعى الخارجى. إن مؤيدى التحليل النفسى وسائر المدارس التى تشكل لب علم النفس يسعون لفهم الاضطرابات الوجدانية فى إطار مفاهيم القوى المحركة لمكونات النفس: وهى الهى أو الهو "الذات الغريزية Id"، والأنا ego، والأنا الأعلى أو الضمير Superego. وكذلك الحيل الدفاعية، والمحفزات، والحاجات، ومفهوم الذات، والدوافع، والشخصية والنماذج النمطية، وهكذا. فعلم النفس السلوكى يفحص العادات ونماذج السلوك على أساس الاشتراط والتعزيز. والفروع الأخرى فى علم النفس تدرس وظائف العقل كالذاكرة والإحساس والإدراك والمعرفة. حيث كان القصد هو فهم الجنس البشرى – بقدراته وسلوكه ونموه وصراعاته ومشاكله – من خلال تحليل مختلف الأنظمة الفرعية والعمليات التى تقع فى نطاق كل وظائف الإنسان. وقد عمل علم النفس الاجتماعى على توسيع مجال البحث. حيث علم نفس الجماعة ونظريات وطرق علاج الأنظمة الأسرية، وذلك فى محاولة للفهم فى سياق جماعات صغيرة. ودراسة القوة المحركة للجماعة، والإدراك الاجتماعى، وعمليات التجاذب بين الأفراد، أو عمليات التحول باتحاد الأسرة والنظام الهرمى بها، وجميع هذا يقدم فهمًا أعمق لدور الأفراد داخل الجماعة وللطريقة التى تؤثر بها الجماعات فى الأفراد.

أما علما الاجتماع ودراسة الأجناس فقد مدا نطاق البحث ليتضمن مجتمع الفرد وثقافته. ففهم عملية التنشئة الاجتماعية يتمثل فى تفسير الكيفية التى تتشكل بها شخصيات وسلوك الأفراد فى إطار ثقافتهم التى يعيشون فيها. وتتضمن دراسة التنشئة المجتمع ككل أو الثقافة كوحدة للدراسة، بينما تظل معضلة هذه الدراسات فى محاولة فهم دور الأفراد فى الثقافة وكيفية تأثرهم بثقافتهم الأم التى ولدوا ونشأوا بها.

وكل هذه الدراسات الإنسانية حاولت فهم الدين فى ظل تعبيرات إقليمية. فنجد أن فرويد مثلاً تناول بعض المعتقدات الدينية فى إطار دراسة الخيال، وكان يرى أن الدوافع الدينية ستعود بنا كما هو مأمول للتكافل الموروث. بينما كانت رؤية يونج تحوى اختزالاً أكثر للدين بمعنى أنه نشر فى كتاباته تعامله مع العمليات والخبرات الدينية فى إطار ظواهر نفسية فحسب. أما علما الاجتماع ودراسة الأجناس فقد تعاملا مع الدين كمكون ثقافى تطور ليقدم رؤية ذات معنى ودلالة عن العالم ويشجع التماسك الاجتماعى. وعليه فالديانات كانت بمثابة قوانين اجتماعية تخدم وظائف المجتمع المتخصصة. ومسألة صدق هذه الرؤى تقع حقيقة خارج نطاق العلوم الاجتماعية.

فما هو إذن سياق الدين الذى يعمل هو نفسه فيه؟ إنه من الواضح بالدليل أننا لو أردنا فهم الدين فى إطار تعبيراته الخاصة - وليس مجرد البحث لتفسيره فى إطار مصطلحات نفسية أو أبنية اجتماعية - إذن فسيكون السياق المناسب لذلك هو الكون نفسه. فالدين يركز على خبرة الفرد وعلاقته بالكون. والكون لا يعنى فقط مجرد الكون المادى. فالدين بالتأكيد لا يتحدث عن علاقتنا بالمجرات، وبالانفجار الأعظم. ولكن التعريف الأكثر دقة للكون، سيكون كل ما هو موجود - حيث الواقع على اتساعه فى كل الوجود. وكما نوقش فى الفصول السابقة، فإن هذا الواقع يتضمن أكثر من مجرد الكون المادى - أيًا كانت ضخامة هذا الواقع - ويشمل هذا الكون القيم، والمعانى، والأخلاق، وكل المجال المتضمن فى المفاهيم العقلية والوعى. ونحن نتحدث عن كون متعدد المراتب، كون يقع خارج المظهر المرئى للكون الفيزيقى المادى (حيث الشىء موضع دراسة العلم) حيث المظاهر الماهرة (البارعة) والوعى الذى لا نستطيع ملاحظته بشكل مباشر بحواسنا ولكننا نعيش خبرته بشكل ذاتى.

وعندما نثير تساؤلات دينية أو روحانية، فإننا إذن نثير تساؤلات عن خبراتنا – وعلاقتنا أيضًا – بالكون ككل. والذى يمكن أن نسميه السياق الكونى "Universal Context". وإذا أردنا أن نقيد الحديث على نحو ما، فنسميه السياق الكونى الشخصى أو الذاتى، ليتضمن خبرتنا الأكثر ذاتية "من الداخل للخارج". وبتعبير آخر، فإن السياق الكونى هو الكون ككل والمدرك كصفة شخصية ذاتية وليس كشىء مادى. وقد قامت الديانات منذ آلاف السنين باستكشاف السياق الكونى والسعى من أجل فهمه. وعلى نحو ما، قامت الديانات بسن القوانين فى إطار الأنظمة الثقافية من أجل خلق عادات وتنظيمات اجتماعية تتسق مع معتقداتها. والتصورات عن الكون شكلت أنظمة خاصة من المعتقدات والممارسات والعادات التى شكلت فى مجموعها عقائد خاصة كما فى المسيحية والهندوسية. وربما نشبت خلافات وتطورت بين مختلف المعتقدات، فلكل دين تاريخه وظروفه، وهذا جميعه قد درسته العلوم الإنسانية أو الاجتماعية.

الجوهر التجريبى للديانات

إن الجوهر الروحانى والملهم لكل دين يحتفظ به باتصال مباشر بالكون – أو بالسياق الكونى، إذ يشكل هذا خلفية أساسية للخبرة الروحانية المباشرة. وكل خبرة روحانية تتشكل فى إطار معايير ثقافية أو تصنيفات ثقافية خاصة (فسالى، مثلاً، تُكوِن رؤية روحانية من خلال الإيمان بيسوع، وسيتا تكون خبرة روحانية من خلال الإيمان بشيفا: إله الهندوس). إن جوهر الخبرات الروحانية الدينية يعلو على الثقافة وغالبًا ما يشير ببساطة للروحانيات. وهذه الروحانيات يمكن تعريفها كخبرة الفرد المباشرة وعلاقته بالكون على اتساعه. وتشير الديانات والأنظمة الميتافيزيقية المتعددة إلى أنها بمثابة الوعى الكونى، ووحدة كل شىء.

وبسبب هذه الخبرة المباشرة التى تظهر فى الحدس وقوة البصيرة بدلاً من الحواس الخمس، من الممكن أن يكون العلم التجريبى للسياق الكونى محتملاً. إن الخبرات الروحانية المتكررة – والتى تظهر لكل فرد على حد سواء – ليست متاحة بشكل ميسر.

فمنذ وقت فرانسيس بيكون، قام العلم على أساس تكرار الخبرة الحسية للعالم الخارجي، أما تطوير علم موضوعى عن وقائع روحانية سيكون شيئًا مختلفًا. وبرغم ذلك، فيبدو أن معظمنا لا يريد هذا، إذ إن ذلك يعنى قولبة هذه المجالات البارعة فى الطبيعة بما فيها من روعة وفخامة وروحانية فى إطار لغة العلم الموضوعية وتهيئتها بما يناسب ذلك. إننا يمكننا بالتأكيد عمل دراسة مقارنة فى الأديان بطريقة نزيهة وموضوعية. لكن هذا لن يقودنا لأى فهم روحانى عما هو مطلوب للخبرة المكتسبة بالبصيرة أو بالإلهام – والذى أشير إليه فى الماضى على أنه المعرفة بالشئون الروحانية. وعلى أيه حال، فكما تم اقتراحه بالفصل الثامن، أن وجود نوع من الإجماع عبر الثقافات عن أسس وأبعاد الخبرة الروحانية أصبح أمرًا ممكنًا. (وهذه الفكرة سيتم عرضها أيضًا بهذا الفصل وبالفصول التالية).

السياق المتصل

إن السياق الكونى يمكن رؤيته كسياق كونى متصل، وبه سياقات أقل شمولاً كالثقافة والمجتمع والأسرة. وقد يكون ببساطة الأكثر شمولاً فى فهمنا لأنفسنا ولحياتنا ولنمونا ولقدرنا فى هذا العالم. وهذا يوجد كخطوة أبعد مما هو متضمن فى علوم النفس والاجتماع وأصل الأجناس. والبحث الدينى/ الروحى يشترك مع العلوم الاجتماعية الإنسانية فى مدخل المعرفة كقاسم مشترك، لكن مجال تطبيقه هو السياق الكونى ككل بدلاً من جماعة محددة أو ثقافة بعينها. لأن المعرفة بالسياق الكونى تنبع بشكل أساسى من الخبرة الداخلية المباشرة، ونحن نستطيع أن نخبرها ونعيشها بعيدًا عن أى خبرة ثقافية محددة. فهى مجال الخبرة التى يكون الفرد على وعى بها قبل أن ينظمها ويصنفها فى مصطلحات من خلال أطر تنظيمية وميتافيزيقية محددة. إنها موجودة وتعمل بشكل متصل بعيدًا عن كل محاولات الإنسان فى تفسيرها.

ولو أن السياق الكونى على اتصال مع السياق النفسى، والثقافى، والاجتماعى، إذن فسيكون النمو الروحانى على اتصال مع النمو النفسى الشخصى، ولكنه ليس كذلك،

بل إنه على انفصال جذرى معه. إن بامكاننا تدريس مفاهيم وأسس تساعد فى توضيح النمو الروحانى، تمامًا كما نُدرس فى مقررات علم النفس فيما قبل التخرج مفاهيم وأسس تساعد فى توضيح النمو النفسى. وكل منا يتسطيع اختيار وتبنى مفاهيم إما من ديانات معينة أو من أفكار ميتافيزيقية نمت وتطورت إلى جانب الأفكار الدينية الخاصة. فيمكننا أن نفهم الأشياء فى إطار المسيحية أو الصوفية أو البوذية أو أى دين سماوى أو أرضى آخر، كما يمكننا وصفها ميتافيزيقيًا فى إطار من المعجزات. والبعض منا يختار أحد هذه الأطر أو بعضا منها. وعلى أية حال، فأيًا كان اختيارنا للاعتقاد فى المفاهيم الروحانية (كالاعتقاد فى الرحمة والخلاص والحتمية وغيرها) فإننا نجد أنفسنا نصدقها ونعتقد بمشروعيتها لأنها تساعدنا فى الوصول لمعنى عن خبراتنا الروحانية الذاتية ومدلولها فى حياتنا. وبالتالى فوجودها صادق ولا يحتاج للتجريب كعلم. وبالنسبة لكل منا، فإن المعيار النهائى لقبول أو رفض أى مبدأ روحانى معين أو أى مفهوم، هو مساعدته لنا فى فهم حياتنا الشخصية وصياغة معنى لها. ولكننا لا نتبناها عندما تتعارض مع خبراتنا الحياتية ومشاعرنا الداخلية، لأننا ببساطة نشأنا فى ثقافة أسهمت فى تبنى ما اعتقدنا فيه.

مصداقية الخبرة الروحانية

هل المفاهيم الروحانية ذات مصداقية خارج نطاق ما يعتقده الفرد أو ما تعتقده جماعة معينة؟ قد تكون الإجابة عند المذهب النسبى لما بعد الحداثة لا. حيث إنه يرى الأطر الميتافيزيقية بمثابة أبنية ثقافية تساعد الجماعة فى تكوين معنى عن العالم. حيث إننا نعتنق هذه الأطر لنفسر الكون، فتكون بمثابة مرشد لسلوكياتنا تجاه بعضنا البعض، فقط وليس لها وجود فعلى فيما وراء ذلك. وهذا أيضًا موقف العلم التقليدى. أما النموذج البازغ الجديد للعالم فيضع رؤية ما بعد الحداثة هذه محل الاختبار. فهو يفترض احتمالية وجود المعرفة الروحانية – المكتسبة بالحدس، والبصيرة، والإلهام – والتى تشير لوجود شىء ما حقيقى وصادق، شىء ما فعلى كالأشجار والجبال والنجوم

التى نراها بأعيننا. إن السياق الكونى حقيقى وفعلى، تمامًا كالكون المادى الذى تدرسه العلوم الطبيعية. ومن الممكن أن نشبه المظهر الداخلى للكون ببساطة كمكون من الأفكار والمشاعر كالمظهر الداخلى للعمليات المخية. والسياق الكونى، بمعنى ما هو الوعى على مقياس أوسع.

وكما ذكر سابقًا، فإن الخبرة المتكررة والحصول على رضا تام عن مصداقية السياق الكونى مسألة من الصعب الحصول عليها بملاحظة العالم الخارجي. وعلى الرغم من أن الحصول على الرضا مسألة ممكنة، وفعليًا من الممكن تحقيقها بدراسة هذا المجال عبر الثقافات، والذى يوضح تحرر هذه الظاهرة من اثر الثقافة. وهذا قد بدأ فى الحدوث بالفعل فى مجالات مثل علم النفس عبر الأفراد والفلسفة عبر الأفراد. ومثل هذه المجالات تعالج السياق الكونى كموضوع دراسة منظم ونطاق بحثى تصنيفى ترتيبى. وفى الوقت الحاضر، هناك عدد ضخم من الديانات والأنظمة الميتافيزيقية التى تحاول وصف السياق الكونى. ولو أنها جميعها أشارت لحقيقة نهائية، فهل يمكننا أن نصل لكيان واحد من المعرفة كمثل الموجود بالعالم الطبيعى بالعلم؟ ومحتمل أن يكون هذا بوقت غير قريب. حيث إن فهم السياق الكونى من خلال وجود البصيرة والحدس والإلهام مسألة ذاتية أكثر (ذاتية بالنسبة للثقافة وبالنسبة للأفراد المفسرين)، وذلك أكثر من فهم العالم الفيزيقى من خلال الحواس الخمس. وبرغم أننا حصلنا على نوع من القبول والرضا عبر الثقافات، فإنه لا يمكن مقارنته بأى مستوى محتمل للعلم الطبيعى من القبول والرضا. وهناك نماذج متعددة متعذر اجتنابها على المستقبل القريب المرئى. وفى الحقيقة فإن أى مجال يعتمد على مجالات مشتركة - كالتعاطف أو التراسل الوجدانى - والحدس، والإلهام - يمثل اختلافات متعددة فى الرؤى، أكثر من العلوم الطبيعية التى تعتمد على إعادة وتكرار التجارب الحسية.

إن أشكال المعرفة الحسية بطبيعتها، تكون أيسر وملموسة أكثر ومن ثم يكون الإجماع عليها أعلى من أشكال المعرفة الحدسية المشتركة (على الرغم من أن المعرفة الحسية فى نهاية الأمر تأويلية أيضًا وليست معصومة من الخطأ، كما أشار لذلك تاريخ العلم).

وتعددية نماذج الأطر الميتافيزيقية لفهم السياق الكونى لا تختلف عن تعددية النماذج التى تفهم أو تدرس الثقافة وشخصية الفرد بالعلوم الاجتماعية. إن نظريات اللاهوت والاجتماع والشخصية فى علم النفس تعتمد على أشكال المعرفة المشتركة. وعليه فهذه المساعى الثلاثة لها نماذج متعددة لفهم الظواهر الجديرة بالاحترام والاهتمام. وكون هذه الأطر تأويلية أكثر، فإن هذا لا يعنى أنها خاطئة أو خيالية، كما زعم العلم السائد. فكل من فرويد ويونج لهما تفسيرات مختلفة عن آليات الشخصية عند الفرد، لكن عدم اتفاقها هذا لا يعنى أن تفسيراتهما هذه خاطئة أو أسطورية خرافية.

الاستنتاج

إن البحث فى مجال الروحانيات كالبحث فى مجال العلوم الاجتماعية يستكشف الواقع المثبت وجوده بالحدس والاستبصار، وفى حالة السياق الكونى بالإلهام والبصيرة لهذه المجالات البارعة فى الطبيعة. وهذه المجالات غير موجودة بالفضاء المادى، إنها جزء من الوعى أو المظهر الداخلى للكون – حيث التعامل مع الكون من الداخل إلى الخارج. وقد رأت نسبية ما بعد الحداثة أن المفاهيم الميتافيزيقية مجرد أبنية ثقافية ولا تشير لحقيقة مطلقة. أما وجهة النظر التى نتبناها بهذا الكتاب هى حقيقة وجود كون يقف خلف ويشكل أساس الكون المرئى وتشير له مثل هذه المفاهيم الميتافيزيقية. والأكثر أهمية من ذلك، أن علامات وجود هذا الواقع قد أشارت لها الديانات والأنظمة الروحانية على اختلافها وتباينها إلا أنها قد أجمعت عليه أو على حقيقة وجوده. ولكل منا بشكل فردى وشخصى كونه الحقيقى من المفاهيم التى تساعده فى تحقيق فهم أفضل للبعد الروحانى بخبرته وحياته الشخصية. وعليه فالرؤية الناشئة للعالم تعتنق وتؤمن بوجود حقيقة كونية دائمة. وهذه الحقيقة يمكن الوصول إليها من خلال إجماع وتراض أو التقاء محاولات متعددة لفهم السياق الكونى. فالواقع نفسه له وجهه الروحانى الفريد. أو مظهره الذى يقود لمثل هذا الفهم. وعلى الرغم من

أن الطريق لا يزال طـويلاً لتحـقيق فهـم مرض ومشبع وعـــالمى عن السيـاق الكونى (على الرغم من أن عدد متنوع من الديانات ونظريات اللاهوت بمختلف معتقداتها، قد كونت مثل هذا الإجماع منذ وقت بعيد). ويعتنق العديد والعديد من الأفراد الآن أفكاراً روحانية عن العالم، أكثر من مئات ماضية من السنين. وطريق الألف ميل الذى يبدأ بخطوة عن روحانية العالم قد بدأ. وبعض الخطوات قد اتخذت بالفعل، وسيأتى مناقشة هذا بالفصل التالى.

الفصل الثالث عشر

نحو عالم من منظور روحانى

لقد أشار "Aldous Huxley" إلى جوهر الروحانيات التى تشكل ديانات العالم على أنها بمثابة فلسفة خالدة (١٩٤٥). حيث عرفها على أنها بمثابة "ميتافيزيقا تُعرِف حقيقة الجوهر الرائع والسامى لعالم الأشياء والكائنات الحية والعقول. وهى أيضًا بمثابة السيكولوچيا التى تُوجِد الروح بكل شىء، وتتطابق مع العالم السامى الرائع، وهى بمثابة الأخلاق التى تشكل الغاية النهائية للمعرفة الأصلية الجوهرية المتجاوزة لخلفية كل الوجود". (Wood house 1996)

وهذه الفلسفة الخالدة تطورت عبر آلاف السنين، وتمثلت فى معتقدين أساسين أمكن تصنيفهما ليتخطيا كل الحواجز. أحدهما قد بزغ من التعاليم الروحية الصوفية لمدارس الشرق والغرب، والتى استمدت جذورها من فلسفة الاستبصار والتفكير والملاحظة والشك. والآخر يتكون من الحكمة الخفية الممتعة وطقوس المدارس الدينية المنظمة. وكلا التوجهين يشتركان فى النموذج الذى يشمل بعض المفاهيم عن الأبعاد التى يصعب اختزالها فيما وراء الطبيعة المادية، والاعتقاد فى وجود اتصالات بينية فى كل شىء، وفكرة أن الغاية النهائية من الحياة هى تحقيق النمو والتطور الروحانى. وفى الشرق بزغت الفلسفة الخالدة من خبرة اليوجا القديمة بالهند، والتى صُنِّفَت ونظمت جزئيًا فى مجموعة من الحكم والتعاليم الهندوسية. وهذه قد وصلت إلينا فى الوقت الحاضر من خلال كتابات بعض الكتاب أمثال Sri Awobindo عن الحياة الرائعة السامية، وتعاليم راماتا ماهاريشى ولاماچوڤيندا عن المنظمات الهندوسية.

وفى الغرب يمكن اقتفاء أثر الفلسفة الخالدة من نظرية أفلاطون وأشكال جمهوريته، والتى طورت فى أخلاقيات Spinoza، وعلم ظواهر(*) العقل عن هيجل، وهلم جرا، فصاعداً لكتابات وليم چيمس عن تنوع الخبرة الدينية، وألدوس هيكسلى عن الفلسفة الخالدة، وهوستن سميث عن الحقيقة المنسية، والأكثر حداثة، كتابات كن ولبر الغزيرة. ومن القرن الثامن عشر حتى القرن العشرين، وخلال عصر النهضة ظهرت كتابات ومدارس تتضمن تعاليم وتأملات فلسفية فى هذا المضمار، أمثال روزكروشين (وهم أعضاء جمعية ظهرت بالقرنين ١٧ و١٨ وزعمت أنها تمتلك معرفة خاصة عن الطبيعة) والماسونية - وتعنى البناء الحر - والثيوصوفية، وأعمال أليس بايلى. ثم بزغ عصر روحانى جديد فى نهايات القرن العشرين، والذى ازدهر بثمانينيات وتسعينيات القرن الماضى. فى تصنيف خاص به. حيث أضاف إضافته الخاصة لهذه الفلسفة الخالدة. من خلال تعاليم وكتابات عدد من المفكرين أمثال لازاريوس، وإيمانويل، وسانايارومان، ونيل دونالد والس.

ويبدو أن القرن الحادى والعشرين سيشمل زيادة مضطردة فى الأشكال المتنوعة للفلسفة الخالدة. وعبر الخمسين عاماً الماضية كانت الغالبية العظمى من الناس تعرف الخبرة الروحانية فى إطار مفاهيم دينية خاصة، وخلال الحركة الجديدة فى هذا العصر بأوروبا وأمريكا ازداد الاهتمام بالمجالات الروحانية وتعريفها ليس فقط فى إطار مفاهيم دينية ولكن أيضًا من خلال فلسفات تتخطى الحواجز بين تقاليد الشرق والغرب. ويبدو أن هذه الحركة ستتزايد خلال هذا القرن. لقد أخذت الإنسانية زمنًا طويلاً - ربما عقودا متعددة - لتتطور بانتظام نحو عالم أكثر روحانية ورحابة، حتى لا تلبث أن تصبح الحواجز الثقافية بين البشر أكثر مرونة كلما تطور الوعى الإنسانى، وكلما تنازلنا عن فكرة "أن هناك شيئًا واحدا صحيح، وهو الشيء الذى أعتقد فيه".

(*) علم الظواهر: Phenomenology هو فرع من العلم يبحث فى وصف الظواهر وتصنيفها. (المترجمة)

هيئة الكون الروحانى

بما أن هناك نظـرة أكثر روحـانية للعالم بدأت فى الظهور، فما هو إذن شكل أو هيئـة هذه النظرة؟ حيث إن هناك البعض يريد أن يجعل هذه الرؤية على اتصال بالعلم أو تدخل فى مضمار العلم.

فكما نمتلك حاليًا علوما طبيعية واجتماعية، من الممكن أن نتخيل علوما عقلية(*) تبحث لتحقيق المزيد من الفهم عن المظاهر البارعة فى الطبيعة والتى تتجاوز الحدود الفيزيقية للوعى وللكون على اتساعه. وكلما ازداد عدد الأفراد الذين يصدقون فى وجود واقع به عمليات وظواهر كالقدرة على تجاوز حدود الذات، والروحانيات، والحياة بعد الموت وأطوار الوجود والتناسخ. وبالتالى فالإنسانية يمكن أن تطور إجماعًا على رؤية عالمية للمعرفة الروحانية مشابه فى القبول الذى حصلت عليه العلوم الإنسانية والجماعية.

وحتى الآن، يعد هذا المدخل بسيطا، وفى الحقيقة ربما يشمل هذا المدخل ما أسميناه بالميتافيزيقا: بمظاهر وآليات الواقع الموجود فيما وراء الكون المادى الذى يفهمه العلم حاليًا. وقد يكون من المفيد حاليًا أن نتفاعل مع هذه الخبرات من خلال الأبعاد الدينية الأخلاقية التى تركز على علاقة الفرد بالآخر وآداب تعامله معه، بدلاً من التركيز على البعد الميتافيزيقى وبنيته. وكما نوقش سابقًا يمكنهما أن يتكاملا من أجل فهم بنية الواقع مستقبلاً. وستظل مظاهر روحانية ومظاهر علمية جنبًا لجنب مع بعضها البعض تدرس بشكل مستقل مظاهر الواقع بشكل وصفى فى مقابل شكل معيارى. إلا أننا يمكن أن ندمج خَلاص الفرد وتسامحه مع غيره فى مضمار نسيج العلم.

(*) العلوم العقلية: Noetic Science من الكلمة اليونانية nous وتعنى العقل الحدسى أو المعرفة الداخلية. وهناك معهد بأمريكا يدرس هذه العلوم وهى الوعى والعلاج أو المداواة، وقدرات الإنسان اللامحدودة، والرؤية البازغة الجديدة للعالم، وقد أُسس عام ١٩٧٣ كمعهد تربوى بحثى غير هادف للربح، للعمل على تطوير علم الوعى والخبرة الإنسانية وذلك لخدمة الأفراد والتحول الجمعى. ومن إصداراته الكتاب الحالى موضع الترجمة. (المترجمة)

أبعاد الكون الروحانى

ما أبعاد الفلسفة الخالدة - ما لب المجال الروحانى الشائع والموجود قبل كل الاختلافات؟ إن الكون الروحانى متوقع أن يجيب على أسئلة ثلاثة أساسية:

- ما طبيعة الواقع؟
- ما الغرض من حياة الإنسان وما معنى هذه الحياة؟
- كيف ينبغى أن نتعامل مع بعضنا البعض كبشر؟

والتالى هو محاولة مبدئية لاقتراح كيف يمكن أن يجيب الكون الروحانى على هذه الأسئلة، وسيتم مناقشة أول سؤالين بهذا الفصل، والثالث بالفصل التالى.

طبيعة الواقع

إن الكون الروحانى من المكن أن يتضمن على الأقل الافتراضات الثلاثة التالية عن طبيعة الواقع أو الكون على اتساعه:

كل شيء واحد

على أعلى مستوى فى الواقع، نجد أن الأشياء غير منفصلة. فالأشياء المنفصلة والأحداث المنفصلة التى ندركها هى فى نهاية الأمر نابعة من نفس المصدر. وبعيداً عن الازدواجية، كوجود الخير والشر، النور والظلام، الذكر والأنثى، السائدة عند مستوى وجودنا، هناك وحدة تتخطى هذا المستوى عند أعلى مستويات الواقع. فمن خلال الوعى، وليس من خلال الأشكال المادية للأشياء، نجد أن كل شيء فى اتصال بينى مع بعضه البعض. وضمنيًا على هذا الأساس - نجد أن الإنسانية وكل شيء حى فى الواقع، ينبثق من مصدر واحد.

كل شيء منفصل يتقاسم الوعى

إن الواقع منظم بطريقة ذكية عند كل مستوياته، من المستوى دون الذرى إلى المستوى الكونى ككل. فحيثما تواجد كل منظم - كالذرة، الجزئ، الخلية، البلورة، العضو،

الكائن العضوى، الثقافة، النوع، الجنس (العرق)، الكوكب، النظام الشمسى، المجرة الكون ككل - تواجد الوعى بشكل نشط فى بناء وحفظ وتكامل لأى وحدة معينة فى الواقع. إن الكيانات الكلية المنظمة لم تخلق بعمليات آلية صرفة كالتى درسها العلم، وبدلاً من هذا فهى تعمل وفق مبدأ نظام ذكى فى طبيعته ومتجاوز للواقع المادى أيضاً. وقد أشارت الصوفية لمبدأ الكون الواعى أو المبدأ العقلانى فى الكون، على أنه أساس وجوهر وروح الخلفية النهائية لكل شىء. وقد أشارت إليه الديانات عندما ذكرت أن الله خالق كل شىء بحساب وقدر. فكل شىء فى الكون ليس ماديا فحسب بل وذاتى أيضاً، ولديه نوع من الوعى أشارت إليه الديانات فى رؤيتها الروحانية للكون من داخله على أنه شىء مقدس ينبغى تبجيله وتوقيره. فالكون ليس شيئًا ماديًا عديم المعنى (كالذى تعامل معه العلم بغرض التحليل السببى الآلى)، وبدلاً من هذا فالكون كيان ذو معنى، وذو هدف وغرض، ويسلب الوجدان، ويستحق منا التبجيل والاحترام. إن الدهشة التى نشعر بها عندما ننظر عاليًا لنجوم السماء فى ليلة صافية، هى استجابة منطقية تجاه هذا الكون الساحر المبجل.

الواقع يتكون من أبعاد متعددة خارج نطاق البعد المادى للزمان - والمكان وقد وصفت الأديان عبر التاريخ مملكة تتجاوز نطاق للعالم المادى وأشارت إليها بمسميات مختلفة كالفردوس أو النرڤانا. كما وصفت كل من الفلسفات الروحانية كالڤيدانتا والثيوصوفيا، وكذا الحديثة الموجودة بكتابات هوستون سميث وكن ولبر، حيث تحدثوا جميعهم عن أبعاد متعددة خارج نطاق العالم الفيزيائى، كالإشارة مثلاً لمستويات بارعة حاذقة فى الواقع. وكل هذا يشترك فى فكرة أن هناك أبعادا غير مادية للواقع توجد متجاوزة للزمان - والمكان. وقد اعتقدت الكثير من الديانات بهذه الأبعاد اللامادية ووجودها عندما أشارت لبعض المخلوقات كالملائكة والأرواح، وأشارت لأنواع مختلفة من الأرواح إيجابية وسلبية، وأشارت لأرواح بلا أجساد كالأشباح. ولأن العلم لا يستطيع إعطاء تفسير متجانس عن كيفية وجود مثل هذه الأبعاد أو كيف ترتبط بواقع الزمان - والمكان - يرفض العديد من العلماء فكرة الأبعاد اللامادية بالكون. وعلى أية حال،

فأى فرد يعتقد فى وجود روح الإنسان بعد فناء جسده المادى يجب أن يفترض وجود مثل هذه الأبعاد. وهذه الفكرة تتطلب وجود ما تم وصفه سابقًا، أن الوحدة هى جوهر روح الكون، فكل الأشياء هى كل واحد عند أعلى مستويات الواقع.

الواقع فى عمومه - والواقع الإنسانى على وجه الخصوص - فى تطور مستمر

إن الأشياء المزدوجة والأشكال المتعددة تنبع من أرضية وخلفية نهائية واحدة. وبمرور الوقت، نجد أن كل الأشياء المنفصلة والمستقلة تتطور فى اتجاه إعادة التوحد مع نفس المصدر. فالطبيعة فى البداية ظهرت بشكل متعدد ومتنوع، ثم عبر دهور متعددة وبالتدريج تكاملت مع بعضها البعض وعادت ثانية لمصدرها الأوحد. ومعظم الأديان تفترض هذه الرؤية المتطورة للكون، فالبوذية مثلاً وصفت هذا التنوع ثم الوحدة على أنها بمثابة تطور وانكماش. ومعظم الأديان وصفت هذا التطور والطابع الروحانى عندما تحدثت عن الإيمان بالله وعشق الذات الإلهية والتوحد معها والذوبان فيها جلالاً ورهبة وخشوعًا. وهذا يثير السؤال الثانى، والذى يحتاج الطابع الروحانى للكون الإجابة عليه، ألا وهو: ما الغرض من الحياة؟

الغرض من الحياة

هل الغرض النهائى للحياة يتجاوز مجرد إشباع حاجات الذات الأساسية للبقاء والشعور بالأمن والراحة والحب والانتماء وتقدير الذات والمعرفة؟ إن معظم الأديان والفلسفات الروحانية تؤكد على أننا قدمنا للحياة للنمو من خلال خبرة الحياة فنتحاب مع بعضنا البعض أكثر ونصبح أكثر شفقة ورحمة لبعضنا البعض ونتسامح أكثر ونصبر أكثر ونكون ودودين أكثر. وللعديد من الديانات رسل أظهروا أفكارها وبلغوا رسالتها أمثال عيسى، ومحمد. وذلك من أجل أن ينمو الجنس البشرى ويتطور ليصبح أكثر مثالية، بالمشى على نهج الرسل. فهل هذا الاتساع يشبه المبدأ النهائى الموصوف بالجزء السابق؟ هل الغرض من حياتنا أن نتطور لنتوحد جميعًا ونتآلف مع بعضنا البعض، لأن هذا هو المسار الذى تتحرك إليه كل الأشياء فى النهاية.

فى الكون المتطور، كل شيء ينبع من مصدر واحد ويعود لنفس هذا المصدر. وعندما تنمو حياتنا الشخصية بهذا الاتجاه، فتكون عندئذ فى محاذاة أو على خط مستقيم واحد مع الاتجاه الطبيعى أو التدفق الطبيعى فى الكون. وعندما لا نكون فى هذا الاتجاه فنسلك من منطلق الخوف، أو الغضب، أو الجشع، أو التحين، أو الحسد، أو الغيرة – مثلاً، فإننا نكون خارج نطاق هذا التدفق الطبيعي لاتجاه الكون. وعلى نحو نموذجي، فقد وجدنا أننا عندما نكون خارج نطاق المحازاة هذه، فإننا نشعر بأننا لسنا على ما يرام (ولو كان هذا الوقت بسيطا) على الرغم من أن هذه المشاعر غير السارة – الحسد، الجشع... إلخ – قد توافق هوانا أو ميولنا، والتى قادتنا فى اتجاهها. إذن فالغرض من الحياة، فى المقام الأول، هو ببساطة أن نتطور تجاه تيار الكون الطبيعى – نحو مزيد من الوحدة والانسجام والروحانية، نحو المزيد من الاعتقاد بالله والتوحد معه خشوعًا وإيمانًا، فهو مصدر كل شيء وخالق كل شيء. وهدف الحياة أيضًا أن نتعلم من أخطائنا التى قادتنا ضد هذا التيار. وعلى هذا النحو فالحياة مثل مدرسة لنمو الوعى – وتنمية الحكمة والقدرة على الحب.

إن المهام والتحديات التى نجابهها بهذه الحياة ونستجيب لها، ليست أبدية أو مضاعفة أو مرتدة (على الأقل بالنسبة للأديان التى ترى أن قدر الإنسان هو التطور الروحانى). ولكنها ذات معنى ومدلول برغم ذلك. فهى بمثابة دروس المدرسة، دروس نطبقها بأنفسنا، دروس نبذل قصارى جهدنا لنتقنها. وكل درس يكرر حتى نبرع فيه، وكلما تمكنا من دروسنا، كلما ظهرت لنا مهام وتحديات جديدة. وهذه هى "مدرسة الحياة أو الأرض"، فهى المكان الذى يتعلم كل منا فيه وينمو، كما أنها ليست مقامنا النهائى والأخير. فسيأتى علينا وقت آخر بالتأكيد، نترك فيه هذا الفصل لننتقل لمكان آخر.

الاستنتاج

إن هذا الفصل يتناول بإيجاز الإجابة عن سؤالين أساسيين من متطلبات البحث في الكون الروحاني: الأول هو عن طبيعة الواقع والثانى عن الغرض من حياة الإنسان. والافتراضات الجوهرية عن طبيعة الواقع شائعة بالنسبة للعديد من الأديان وموازية للرؤية البازغة للعالم والتى تم وصفها بهذا الكتاب. والتى تتضمن الكون ككيان واع ومتطور وهادف، كون يتضمن أبعاداً حاذقة وبارعة تتجاوز العالم المادى. وبالنسبة للغرض من الحياة، نجد أن معظم الديانات تفترض أننا جئنا لهذه الحياة من أجل أن ننمى القدرة على التحاب والتعاطف والشفقة والرحمة بين بعضنا البعض وأن ندرك فحوى تعاليم الرسل. وبالتالى فغرض الحياة متجاوز لذواتنا الشخصية ومتصل بما هو أرحب، سواء بحاجات الآخرين أو بالوعى الكونى ككل. والفصل التالى بهذا الكتاب يحاول الإجابة على السؤال الثالث والأخير: وهو ما إذا كان هناك أساس روحانى للأخلاق؟

الفصل الرابع عشر

الأخلاق الفطرية

ما هو المبدأ الأساسى فى السلوك الأخلاقى للإنسان؟ تجيب ما بعد الحداثة بأنه لا يوجد مبدأ أساسى. فسلوكنا توجهه ببساطة قيم ومعايير ثقافتنا المحددة. فوجود أسس أخلاقية عالمية تخلو من تأثيرات الثقافة، بمثابة أمر مستحيل. وكل ثقافة تخلق معاييرها وقوانينها الأخلاقية. وقد تتصادم الثقافات فى قيمها واختلافاتها الأخلاقية. أما النموذج الناشئ، بمنظوره الروحانى للكون، يقدم إجابة مختلفة. إذ يقترح وجود أسس للسلوك الأخلاقى تتجاوز الاختلافات الثقافية المختلفة، وتقبع فى طبيعة الكون نفسه. فالسلوك الأخلاقى ينبع بشكل طبيعى من أعماق علاقتنا بالكون - ومن السياق الكونى الموصوف سابقًا. وبإيجاز، فالأخلاق يقبع أساسها السلوكى فى النظام الطبيعى المتوارث عمله بالكون. وفى هذا تمييز عن الأخلاق النسبية، والتى تأخذ فى اعتبارها الأخلاق كبناء لثقافة الإنسان. وكذلك الأخلاق المترابطة منطقيًا والتى تركز على قيمة السلوك الإنسانى اعتماداً على تبعاته الطيبة. والأخلاق الفطرية ليست بالفكرة الجديدة. وأكثر المؤيدين شهرة لهذه الفكرة هو توماس أكونياس، الذى اقترح أن أساس الأخلاق يقع فى النظام المنطقى الذى أسسه الله فى الكون. وبالنسبة لأكويناس، فإن الإنسان يختار بحرية أن يشترك فى هذا النظام المنطقى - أو أن يكون ضده - اعتماداً على ما إذا كان السلوك منطقيا أو غير منطقى. ثم بذل بعد ذلك أكويناس جهداً لتعريف طبيعة المنطقية فى هذا السلوك. (Murphy 2008)

وفى الأوقات المعاصرة، لم تلق فكرة الأخلاق الفطرية استحسانًا كافيًا. فالبنسبة للكثير منا، لا تقبع الأخلاق فى المبادئ العالمية المتوارثة فى الكون، ولكنها تقبع فى المنفعة الاجتماعية. فقد أقام الإنسان تقاليده الأخلاقية لأجل المحافظة على تماسك نظامه الاجتماعى. فما يجب أن نفعله يعتمد على تقاليدنا الاجتماعية، من أجل تنظيم سلوكنا الاجتماعى وتوفيقه مع نظام قوانينا الاجتماعية. فلا وجود لمبادئ أخلاقية كونية بعيداً عن معطيات الثقافة الخاصة ومعاييرها. وكل أنظمتنا التشـريعية والجنائية تعتمد على هذ الرؤية.

الحب التام غير المشروط: كصفة متأصلة فى طبيعة الكون

إن الرؤية الناشئة للعالم أعادت إحياء الأساس العالمى الروحانى للأخلاق، لتعود ثانية لمفهوم الأخلاق الفطرية. وأساس السلوك الأخلاقى لا يقبع فى تقاليد الإنسان، كما أشار إليه أكويناس. الرؤية البازغة للعالم ترى أن الأساس الكونى لهذه الأخلاق يقبع فى الحب غير المشروط - أو فى الشفقة والرحمة، وأسسها بالسلوك الإنسانى تظهر عبر الثقافات. وأبعد من هذا، فالحب التام الخالص غير المشروط، هو ليس مجرد عاطفة إنسانية بل هو فهم متوارث لطبيعة عمل الكون. وهذا ممكن حيث إن الكون ليس ماديا فحسب، بل منظم بطريقة ذكية - واع فى جوهره، واع بشكل منظم يتضمن الحب والرحمة كمظهر فطرى أصيل به.

فالحب الخالص غير المشروط هو قيمة الكون التى تظهر متجاوزة الثقافة. وتؤكد كل الديانات على أهمية الحب الخالص كأساس للسلوك الأخلاقى. ويحوى التراث الإنسانى نماذج على هذا الحب فى الوصايا القديمة لتعاليم البوذية التى أوصت بالشفقة والكرم واللطف والرحمة والحب. كما نجد هذا الحب أيضًا فى صورة مصغرة فى اليونان بمفهوم agape والذى يعنى الدهشة. ومبدأ هذا الحب الأساسى هو معاونة الآخرين لإدارة سلوكهم تجاه معونة الجنس البشرى. وفى سلوكنا تجاه الغير، فإن السؤال الفاعل من وجهة النظر الروحانية هو "ما أكثر شيء محبب لدينا لنفعله؟"

فى بعض الحالات يتطلب هذا ما نسميه بالحب المتعلم - والذى يظهر فى حده الأقصى عند حماية الآخرين من الأذى، أو أن نحمى شخصًا من أن يؤذى نفسه. ولكى نكون متأكدين فإن "أفضل شىء نحب أن نفعله" قد يتطلب أحيانًا أن تأخذ موقفًا صلبًا أفضل من أن تسمح لنفسك بأن يظلمك الغير.

وأغلب ديانات العالم تعتقد فى هذا الحب الخالص غير المشروط، وبأنه منسوب بالأساس لخالق هذا الكون "الله". وقد عبرت عن هذا الديانات الأرضية كما فى البوذية عندما ذكرت رحمة وشفقة الله، وكذلك الديانات السماوية كذكر المسيح محبة الله وتسامحه. إن هذا الحب الخالص هو على الأقل الشكل أو النموذج الأعظم للكون، مع الصدق والجمال والسلام والسعادة. ويذكر الصوفيون أمثال "Meister Eckhart" أن الكون كله كان سيقع أو يتحطم لولا محبة الله لمخلوقاته. إن معظم الديانات تقترح أن كلا منا يحوى قبسا من نور هذا الحب الإلهى فى أعماق وجودنا. وقد قال المسيح إن مملكة الرب تقع بكل واحد فينا. وفى الهندوسية مفهوم عن الذات الكونية يحوى نفس المعنى. وفى البوذية هناك وحدة الوجود فى كل شىء والتى تقف خلف مفهوم الذات أو ذات الفرد نفسه. وبالمثل فبالقياس المنطقى: لو كان الحب الخالص منسوبا أساسًا للكون، وأعماقنا فى أساسها متوحدة مع الكون، إذن فنحن فى أعماق طبيعتنا قادرون على الحب الخالص غير المشروط.

الحب غير المشروط كأساس للأخلاق

بينما تنظر الأخلاق التقليدية للحب الخالص على أنه معيار خارجى لحياتنا، ترى النظرة الروحانية أنه كيان فطرى كامن فى أعماقنا الداخلية. وكلما كنا أكثر قدرة على أن نعثر على هذا الحب الخالص بداخلنا، كلما سلكنا بطريقة ملؤها الحب.

وهذا يمكن تلخيصه ببساطة كما يلى: إن الأساس النهائى للسلوك الأخلاقى هو أن نسلك بصدق وتصالح مع أعماقنا الداخلية. وإذا جاهدنا لنتسق مع تيار الكون، من خلال التدريبات الروحانية كالدعاء، والتأمل، والطقوس والشعائر والعبادات، فهذا كله

سيجعلنا نعتنق الحب الخالص والسلوك الفطرى لمحبة الآخرين ومحبة أنفسنا. ويتبع هذا أساس الأخلاق التى لا تقع فى المعايير الفكرية التى صنعها الإنسان. وليست من الثقافة النسبية. فالثقافات المختلفة لها معايير وقيم مختلفة لسلوك الإنسان، إلا أنها تشترك فى قيمة أساسية هى الحب الجمعى والشفقة والرحمة تجاه الآخرين. وهذا يعكس حقيقة أن كل الديانات عبر العالم برغم اختلافاتها تشترك فى أنها تؤمن بقاعدة ذهبية وهى "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك به" وأساس هذه الأخلاق ببساطة هو التعبير عن حب خالص بلا شروط، بأن تكون أنت نفسك بصدق.

وأن تكون أنت نفسك بصدق - أى أن تتصرف بصدق مع ذاتك وهذا يجعلك فى انسجام مع الكون، وبشكل عام أن تشعر بارتياح. أن تشعر فى النهاية شعورًا أفضل تجاه أى شىء. بعيدًا عن أهدافنا الذاتية ومخاوفنا وغضبنا وتحاملنا أو تحيزنا ونظرتنا الضيقة النابعة من القيود الثقافية والشروط العائلية، إننا جميعًا نود أن نحيا ونعبر عن أعماق أنفسنا، وأن نحيا باتساق مع الطبيعة. وعليه فالشكل الأمثل للسلوك - بطريقة أخلاقية نابعة من أى موقف - هو ببساطة أن تسلك بحب، وعلى المنظور الأعمق يعنى أن تسلك على النحو الذى تميل إليه. (على الرغم من أننا قد لا نكون على وعى بهذا ولو صدر من المظهر الخارجى للذات).

الاستنتاج

بإيجاز، أن نسلك سلوكًا أخلاقيًا تجاه جنسنا البشرى الذى ننتمى إليه، هو ببساطة أن نقوم بعمل ما نريده من أعماقنا بطريقة طبيعية وعند مستوى وجودنا الروحانى. لأن الذات عادة ما تسلك على فطرتها بعيدًا عن الخوف والأذى والجشع والحسد والتشبث بأحقية الذات والشعور بالمنافسة بدلاً من التعاون، ومحاولة تملق الآخرين وعليه، فأن نسلك بطريقة أكثر خلقًا تجاه الآخرين وتجاه أنفسنا هو أن نكون صادقين مع أعماق نفوسنا وقلوبنا ونعبر عن الحب الصادق التام الخالص غير المشروط.

وعلى الرغم من وجـود عـوامل تقـلل من هذا، فإننا عندما نحـيـا من أعـماق وجودنا الروحانى وبصدق معه، فلن يكون هناك واجب أو إلزام نحتاج لأن نتعهد به. وبدلاً من هذا فسيكون قانوننا الذى نسُنه لأنفسنا فى حياتنا اليومية هو العفو والتسامح وحب الأنبياء - كل على دينه - وحيث إن الإنسانية تتحرك نحو مستقبل يكون فيه التعاون بين كل البشر أمراً مطلوباً بشكل متزايد، حيث يصبح كل منا قوة دافعة للسلام بما نتضمنه فى أعماقنا من شفقة وحنان متأصلين فى جوهر طبيعتنا البشرية الإنسانية.

الفصل الخامس عشر

وحدة الوعى: الارتباطات البينية لكل العقول

إن فكرة تزاوج أو تشابك كل العقول بمثابة مدرك قديم العهد لكل من الفلسفة الصوفية الشرقية والغربية على حد سواء. فالذات الكونية فى الهندوسية تشير إلى الوعى الكونى الذى يشكل البنية الأساسية للوعى الشخصى عند كل فرد. وقد تخلت البوذية عن الذات لتسمح بدمج الوعى الشخصى مع حالة الوعى الأولى اللامتشكلة فى صورتها الحاضرة بالكون. وفى الغرب، أشار المسيح كذلك لوحدة الجنس البشرى كحالة. وعلى حد تعبير "Meister Eckhart"، الكاثوليكى المتصوف العظيم "متى يصل الإنسان لحد الفهم؟ عندما يرى الشىء الواحد ينفصل عن بعضه البعض. ومتى يصل لأقصى فهم؟ عندما يرى أن كل شىء واحد". (Wood house 1996, 213).

والفكرة المشتركة بين زوايا الرؤى هذه أنه فى أساس كل عقل فردى يوجد وعى كونى ينتشر ويتخلل الكون المعروف والكون المتجاوز لما نعرفه. وكل وعى فردى مغمور فى أو منبثق من هذا الوعى الكونى اللا محدود. ولو أن هذا حقيقى، فعند أعمق المستويات لابد أن تتزاوج وتتشابك وتترابط كل عقول البشر. وعند المستوى النهائى تجد أن عقولنا المنفصلة على اتصال مع بعضها البعض ومع الوعى الكونى على اتساعه. وهذا يشكل أساس الوعى الوحدوى المركزى المتكامل والذى يساوى تقريبًا ما أشرنا إليه على أنه بمثابة "عقل ما فوق الوعى" بالفصل التاسع. ويمكن التعبير عنه أيضًا على أنه "الوعى الكونى" أو "العقل الكونى". وفوق هذا الوعى الكونى الله خالق

هذا الكون وخالق هذا الوعي، وهو الذات العظيمة التي تفوق كل وصف، ولا يمكن وصفها مهما تأملنا أو فكرنا. وقد يكون الوعي الكوني هذا هو أعلى المستويات والتي تشكلت في بداية الوجود.

الدليل على وحدة الوعي

إن الأحداث فوق المعتادة تقدم دليلاً على وحدة الوعي. فظاهرة التخاطر العقلي على سبيل المثال، يبدو أنها توضح كيفية ارتباط العقول. حيث إن جوهر التخاطر هو أن عقلاً يستقبل معلومة من عقل آخر دون أي اتصال لفظي أو ظاهري. والأمثلة الشائعة على التخاطر تتضمن.

- معرفة ما يمكن أن يقوله فرد ما قبل أن يذكره.

- الشعور بمن على الهاتف وهو يرن.

- الشعور بالارتباك أو الاضطراب أو الألم أو ترقب الشر عندما يعاني من نحب وذلك دون معرفة حقيقة أنه يعاني، وأيًا كان مكانه.

- وجود رد فعل، سواء عقلي أو عاطفي أو جسمي عند موت عزيز بغض النظر عن بعد حدوث هذا أو قربه.

وإشارة أخرى لوحدة الوعي، تبدو في الطريقة التي يتأثر بها الأفراد عند وقوع أحداث عالمية كبيرة. كالكوارث التي تقع حول العالم بما يتناسب مع حدوثها، حيث يشعر العديد من الأفراد بأنهم متأثرون أو مصابون على الرغم من أنهم لا يتابعون أخبار التلفاز أو الصحف وربما لا يعرفون شيئًا قط عن الحادث أو المصاب. ويبدو أن مثل هذه الحوادث تصبغ مزاج الأفراد عبر العالم سواء علموا بها أو لا. إن وجود كل من التخاطر وكذلك التأثر الفيزيقي العالمي بأحداث العالم مؤيد ليس فقط بالتقارير الروائية، ولكن أيضًا بكميات لا يستهان بها من الأبحاث الإمبيريقية المحكمة.

تجارب التخاطر

أيدت أجيال عديدة من الأبحاث وجود التخاطر. (Radin 1997)، وتعد أشهر سلسلة من التجارب بهذا المجال ما قام بها چوزيف بانكس ريهان بجامعة ديوك من أواخر العشرينيات وحتى الستينيات من القرن الماضى. وقد كان لريهان طاولة من (٢٥) بطاقة تعرض (٥) أشكال مختلفة، حيث يلتقط المرسل أحد الكروت بوقت ما، ويركز على رمزه، وبعد ذلك يرسل هذا الرمز عقليًا لشخص بعيد عنه، وهو المستقبل. وعلى المستقبل محاولة تخمين سلسلة الرموز الصحيحة التى أرسلها له المرسل. ووفقًا لقوانين الصدفة، على المستقبل أن يخمن (٥) كروت صحيحة من (٢٥) رمزا. وعبر ٤ مليون محاولة وآلاف التجارب المسجلة بأكثر من (١٠٠) دورية ومطبوعة، فإن المستقبل أظهر تزايدًا متتابعًا يفوق توقعات الصدفة. وقد أُعدت تجارب ريهان بإحكام فائق لتجنب أخطاء طرق البحث، وقدمت الدليل المحكم الأول لعمليات السلوك فوق المعتاد. على الرغم من أنهم لم يحددوا ما إذا كان المستقبل قد استخدم عمليات الاستشفاف أم التخاطر للوصول لرموز الكروت الصحيحة.

والأكثر حداثة من هذا الدليل على التخاطر الذى قدمته تجارب الجانزفيلد. ففى هذا النمط من التجارب، يجلس الفرد على مقعد دوار ومريح وهو يستمع لأصوات صاخبة وفى نفس الوقت يرتدى نصف كرة شفافة على عينيه. ثم يسمع موسيقى استرخاء لمدة عشر دقائق من سماعات أذن حتى يقلل من المثير الخارجى الصاخب، بحيث يستطيع عقله أن يهدأ ويكون انبطاعا ما، نفسيا نوعًا ما فى أصله، وفى حجرة منفصلة أو مبنى منعزل يرى المرسل صورة من أربعة صور، مختارة عشوائيًا، ويحاول إرسالها لهذا المستقبل. وبعد هذا، يسأل مُلاحِظ المستقبل ليرتب الصور الأربعة بما يطابق إدراكه خلال جلسة الجانزفيلد. ولو رتب المستقبل الصور كما فعل المرسل فسيحصل أو تحصل على درجة، ولو لم تفعل فستفقد درجة. ووفقًا لقوانين الاحتمالات فستكون الإصابة مرة لكل ٤ مرات، أى بنسبة ٢٥٪ من الإصابات. وقد وجدت دراسات التحليل البعدى أو دراسات ما وراء التحاليل المعروفة عن تجارب الجانزفيلد فى عام ١٩٨٥ أن (٢٣) من (٢٥) دراسة حصلت على معدل أعلى من معدلات الصدفة. (Radin 1997, 79)

وعندما جمعت نتائج كل الدراسات الثمانية والعشرين، كانت معدلات الحدوث فى مقابل الصدفة لكل هذه الدراسات تساوى عشرة بليون إلى واحد. وبين عامى ١٩٨٥ و١٩٨٧، عدلت تجارب الجانزفيلد وطورت طرقها البحثية بما يدحض شكوك المتشككين والأخطاء بناء على ذلك. وقد أعيدت التجارب بشكل مستقل فى ثمانية معامل حول العالم. وبنهاية التسعينيات كان هناك كم هائل من تقارير الدراسات حيث معدلات الإصابة تتراوح بين ٣٠ - ٣٥٪، أى تتجاوز ٢٥٪ لاحتمالات الصدفة بشكل جيد. حيث احتمالات الحدوث فى مقابل عدم الحدوث فاقت تريليون إلى واحد.

وعليه فالدليل التجريبى على وجود التخاطر/ الاستشفاف أصبح قويًا. وأى فرد يحاول أن يقيم الدليل بشكل موضوعى، آخذًا فى الاعتبار منهجية التجربة، فإنه سيستنتج لا محالة أن المعلومات تنتقل بين المرسل والمستقبل حيث التخاطر، أو بين المثير والمستقبل حيث الاستشفاف أو الشفافية، ولكن بطريقة لا يمكن تفسيرها فى إطار العلم الراهن بيومنا هذا. فلا توجد قوانين فيزيائية معروفة للطبيعة السببية اللامحلية للعمليات فوق المعتادة أو خارج نطاق المعتاد.

تجارب المجال الواعى

وأكثر من هذا، فالدليل الذى يفرض نفسه بالقوة يتمثل فى تأثيرات وعى الجماعة والذى يشير غالبًا لتأثيرات المجال الواعى التى أنتجها الباحثون. وقد أجريت سلسلة من التجارب كان رائدها روجرنيلون بجامعة برنستون وأعادها ديك بيرمان بجامعة أمستردام (Radin 1997, 157)، وقد أنتج دين رادن أيضًا هذا النوع من التجارب وقد سجل نتائجه هذه فى البحث عن السلوك فوق المعتاد فى كتابه القيم واسع الانتشار "كون واع" عام ١٩٩٧، وتقترح تجارب المجال الواع أن التركيز العقلى لمجموعة من الأفراد - سواء كانت مجموعة صغيرة بورشة عمل أو مجموعة كبيرة من أكثر من بليون فرد تشاهد نفس البرنامج التلفيزيونى بنفس الوقت - إمكانية أن يكون لها تأثيرات ثابتة فى العالم المادى الفيزيائى. والمضمون الأوسع لهذا يثير الأساس لاتصال بينى ليس فقط بين كل العقول ولكن فى الحقيقة بين كل الأشياء.

وتقيس دراسات المجال الواعى تأثير الوعى الجماعى من خلال سلوك الظواهر العشوائية - خاصة فى عدد من المولدات العشوائية من خلال أحداث تركز فيها الجماعة انتباها على شىء عام أو حدث عام. وتقوم المولدات العشوائية بإثارة عملية قذف العملة المعدنية، لتنتج (٤٠٠) قذفة كل (٦) ثوان. وفى المدى المعتاد، فإنه عبر ساعة أو أكثر يتوقع أن تكون عدد الإصابات فى مقابل الخطأ فى القذف (بنسبة ١: صفر) وهى بهذا تكون بنسبة مقاربة إلى ٥٠٪ (٥٠ - ٥٠ لكلا الاحتمالين). وعندما لوحظت المولدات عبر أوقات مختلفة، حيث ركز عدد كبير من الأفراد عليها فى نفس الوقت، فإن معدل (١: صفر) انحرف عن الاحتمال المتوقع السابق. وعلى سبيل المثال، فإن الدراسة المستخدمة لملاحظة المولدات العشوائية خلال إذاعة الجوائز الأكاديمية عام ١٩٩٥ والتى شاهدها حوالى بليون شخص حول العالم - وجدت أن المولدات سلكت بطريقة غير عشوائية ودالة خلال إذاعة الجوائز وذلك مقارنة بسلوكها ساعة قبل ساعة بعد الإذاعة. واحتمالات الحدوث فى مقابل عدم الحدوث زادت عن ١:, ١٠٠ (Radin 1997, 164) وقد لوحظت نفس النتائج خلال أحداث أخرى جذبت انتباه الملايين من البشر عبر العالم فى نفس الوقت، مثل حفل افتتاح الألعاب الأوليمبية، والأحداث التالية لكارثة ١١ سبتمبر عام ٢٠٠١ (Radin 2006, 203).

وتتضمن تجارب المجال الواعى أن ثمة شيئًا كالوعى الجمعى يوحد العقول - يوجد ويؤثر فى الأحداث الفيزيقية. وهذا يقترح ليس فقط ارتباطا بينيا لكل العقول ولكن أيضًا اتصالا جوهريا بين كل الأشياء، وبين العقل والمادة. ولتلخيص نتائج تجارب المجال الواعى دوّن دين رادن ملاحظاته "إن أداة الربط بين العقل والمادة، كما لوحظ بهذه التجارب، هو الترتيب. الترتيب المعبر عنه فى العقل الذى يرتبط بالانتباه المركز، والترتيب فى المادة المرتبطة بتناقص العشوائية والصدفة" (Radin 1997, 172). كما قد ذهب فى ملاحظاته إلى أن هذه التجارب تقدم دليلاً على المفهوم الذى اقترحه يونج عن "التزامن" والذى يشير إلى التوافق الزمنى ذى المعنى وغير الجزافى بين العقل والأحداث المادية. (وهذا التزامن ستتم مناقشته بالفصل التالى). فما هى إذن المضامين الأوسع لتأثيرات وعى الجماعة؟ وعلى الجانب السلبى، هل غضب ويأس ملايين الأفراد

مسلوبة الإرادة والمحرومة من حقوقها حول العالم سيكون له أثر تشتيتى فى الوعى الجمعى للنوع الإنسانى؟ وبدلاً من هذا، هل وجود ملايين الأفراد فى حالة من التأمل وإعلاء الوعى سيكون له أثر إيجابى جمعى، كما يصدق فى هذا أغلب الأجيال الجديدة الآن؟ وقد يتعجب الفرد من إمكانية أن يحرف الوعى الجمعى كوكبنا الأرضى سلبًا أو إيجابًا فى هذه اللحظة من التاريخ، وبالمثل كيف يمكن للأحداث العظمى حول العالم أن تؤثر فى هذا الوعى. وهذا يحدث عندما نأخذ فى الاعتبار الفرق بين الطاقة – وهى الشعور بالأشياء – من خلال أعياد وإجازات العالم، مثل أعياد الميلاد، أو عيد الفصح، وبين أيام أخرى تالية فى الكوارث الطبيعية، مثل إعصار شرق آسيا بالسادس والعشرين من ديسمبر عام ٢٠٠٥. إن هذا الفارق يمكن ملاحظته بسهولة.

التماثل بين الأحداث النفسية فوق المعتادة واللامحلية فى الفيزياء

إن وجود الأحداث اللامحلية أو اللاموضوعية فى الفيزياء أصبح مقبولاً على نحو جيد وتام. وتتمثل هذه الظاهرة (وهى لا محلية الأحداث) – فى أن تغير دوران جسيم على نحو ما يطابقه تغير دوران جسيم آخر على مسافة بعيدة منه، وفى نفس الوقت بالضبط الأمر الذى يعنى أنه من غير الممكن انتقال معلومة من الجسيم الأول للآخر – تسمح بهذا التطابق فى التغير لأنه يحدث فى نفس اللحظة. ومثل هذا الارتباط يكون غير سببى ولحظيا، وهذا يعنى أننا لا نستطيع تفسيره فى إطار المفاهيم الفيزيائية السببية الحادثة بين جسيمين – بعيداً عن مفهوم "الحدث اللامحلى" "Non local event" إن الجسيمات المنفصلة والتى تُظهِر ارتباطًا غير محلى غالبًا ما نتحدث عنها فى إطار مفهوم التشابك "entangle" أو الارتباط بشكل صميمى عميق "Intimately" على نحو غير على أو سببى. وقد وضع الفيزيائى "David Bohm" نظرية أكثر عمومية ذاكراً بأننا لا نستطيع أن نفسر الكون كلية فى إطار مفاهيم الجسيمات أو المجالات المنفصلة؛ وبدلاً من هذا يمكننا القول أن كل شىء لابد أن يكون على اتصال بينى ببعضه البعض على مستوى عميق والذى أسماه النظام الضمنى "Implicate order" – والذى يشكل

البنية الأساسية للكون المرئى من أشياء منفصلة على نحو مزعوم وغير حقيقى (١٩٨٠). والعمليات النفسية فوق المعتادة "paranormal" - كالتخاطر والشفافية، والمعرفة المسبقة - تقترح وجود مثل هذه الأحداث اللامحلية فى مجال الوعى العالمى الشامل. ويبدو أن المعلومات يمكنها أن تتوسط بطريقة لا محلية بين نقطتين مختلفتين بمجال الوعى بعيداً عن تقييد الزمان والمكان. فالشفافية مثلاً تتحرك بعيداً عبر المسافة لتتغلب على حدود المكان، والمعرفة المسبقة لأحداث المستقبل تتغلب على حدود الزمان. وآلية مثل هذه الأحداث غير المعروفة، ولكنها تتجاوز السببية المعتادة وكذلك الأنماط الأربعة للقوى المعروفة بالفيزياء. وبدلاً من هذا، فإن هذه الارتباطات تبدو متزامنة، وبمفهوم يونج عن العالم أنها مبنية على أساس انسجام فى معناها الذاتى، وليس كارتباطات آلية سببية. فهى تحدث بطريقة دالة للفرد بدلاً من كونها تحدث فى تتابع سببى. كأن يلتقط العقل بشكل لحظى شيئًا ما مهمًا يحدث لمحبوبه الذى يبعد عنه كثيراً (كالتخاطر الذى يحدث عادة بين الأفراد المرتبطين ببعضهم على نحو ما). وكالقدرة على التنبؤ بحدث ما فى المستقبل ويحدث بشكل نموذجى وذى معنى ومدلول بالنسبة لمن رآه. فهل يمكن لمثل هذه العمليات فوق المعتادة - والوعى المطلق نفسه - أن تُفسَّر فى إطار مفاهيم فيزياء الكم، أو شكل آخر من أشكال الفيزياء الأخرى؟ دين رادن يعتقد أن هذا يمكن أن يحدث بالفعل. والمقترح الأكثر رواجًا بالسنوات الأخيرة (كما يذكر Lazlo عام ٢٠٠٤، مثلاً) أن اللا محلية فى العمليات فوق المعتادة - والقدرة على تنظيم الذات والوعى نفسه - مرتبطان بشكل متكامل مع مجال نقطة الصفر فى الفضاء الخاوى، حيث موجات الكوانتم تتردد بشكل ملحوظ حيث تظهر لحظيًا وتختفى لحظيًا. وهنا يمكن للفرد أن يفترض بصعوبة أن مجال نقطة الصفر "Zero - Point" يشغل منزلاً بالفضاء، وتمثل هذه الحالة أيضًا الأنماط المعروفة للجسيمات أو القوى بالفيزياء مثل (القوى الكهرومغناطيسية، وقوى النواة القوية والضعيفة). وهذه يمكن صياغتها فى إطار مصطلحات فيزيائية - كالتى نسميها فى علم الكون بالطاقة المعتمة "Dark energy"، ومجال نقطة الصفر لا يمكن أن ننسب إليه الوعى بشكل سببى، خاصة عندما نتحدث عن المعانى الرمزية والقصدية. وبالمثل، عندما نراه كأساس مطلق للوعى تكون رؤيتنا

هذه غير مشبعة وتتركنا على نحو ما مع المادية. وعندما نتحدث عن مجال نقطة الصفر، فإننا نحتاج لأن نتروى - ونرجع إلى أسلافنا، إذ قد يشير هذا المجال لوسط، أو مجال أو حقل تتوسط فيه أفعال الوعى عند التفاعل مع الواقع المادى.

وتظل التساؤلات حول الإمكانية الفعلية للتفسير التام للعمليات النفسية فوق المعتادة فى إطار مفاهيم ظواهر التشابك الكوانتمى أو فى إطار آليات مجال نقطة الصفر. فالفيزياء فى جوهرها الفعلى تدرس الظواهر المادية الملاحظة فى إطار الزمان والمكان. والعمليات فوق المعتادة، على الجانب الآخر تعمل فى مجال الوعى. والوعى غير مركزى بالفضاء، ونحن يمكن أن نخبره فقط بأن نكون على وعى به مباشرة. وما إذا كانت الفيزياء ستفهم الوعى وتفسره كليه لا تزال قضية مفتوحة. ويمكن أن يُفهَم الوعى فقط فى إطار مصطلحاته الخاصة. ومن وجهة النظر العلمية، فإننا يمكن أن نكون قادرين على خلق نماذج عن الكيفية التى يعمل بها الوعى، ولكن إذا كان الوعى غير مركزى بالزمان والمكان - وهذا شىء لا يمكن أن نلاحظه تجريبيًا - فإننا لن نكون قادرين على تفسيره كلية بشكل علمي. وكما أشار كانت منذ زمن بعيد، أنه من الصعب علينا أن نتصور الظواهر الطبيعية بعيداً عن مصطلحى الزمان والمكان. وعلى أفضل الأحوال، فإن تشابك العقول إذن كما فى التخاطر يوازى ويماثل تشابك الجسيمات فى فيزياء الكوانتم أو الكم. وقد تقدم كلتاهما لنا عدستين مختلفتين - إحداهما على المستوى الدقيق والأخرى على المستوى الكبير - ولكن فى إطار نقدر معه الوحدة المطلقة والارتباط البينى لكل الأشياء.

بعض المضامين

إن وجود وعى كلى موحد يتضمن بعض المضامين المهمة. فلو أن كل العقول مرتبطة بينيًا ببعضها البعض عند مستوى عميق، إذن فكل منا يمكن وصفه كخلية فى الجسم الجمعى الكلى للوعى الإنسانى. ولو أن الأمر كذلك، فلابد على كل منا أن يبذل الجهد للإسهام فى هذا الكل. على كل منا أن يسعى لمداواة وعينا - لنجني السلام لأنفسنا -

وكل هذا سيكون له بعض الأثر، ولو بشكل بسيط، على الإنسانية جمعاء. إن عدداً كبيراً منا يعيش فى سلام جزئى مع نفسه، وهذا يمكن أن يؤثر على نحو ما على العالم الأرحب. وعلى الجانب الآخر من العالم، هناك عدد متزايد من الأفراد الذين يعيشون على كوكبنا فى ضغوط، وإحباط، ويعانون من العنف، وهكذا فمزيد من الاضطراب والعنف يؤثر فى الوعى الإنسانى ككل. وأبعد من هذا، فلو أن هناك وحدة أساسية موجودة بالفعل بين كل العقول، إذن فكل الفروق بين بنى البشر التى ترجع للنوع، أو العمر أو العرق، أو الثقافة أو القومية، مسألة نسبية. فعلى المستوى الأعمق نحن جميعاً واحد ومتشابهون، إذ إننا ثمرة نفس الوعى. وأياً كان الذى نفعله، سواء أكان جيداً أم سيئاً – لفرد آخر، فإننا نفعله لأنفسنا ويعود علينا. وبالتالى فالقاعدة الذهبية والإلزام الأخلاقى بكل ديانات العالم هى "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك به" – إنما هى انعكاس فى الحقيقة للبناء الأساسى للواقع.

الاستنتاج

إن السلوك بحب وحنان وشفقة نحو بنى البشر، ليس مجرد إلزام أخلاقى عالمى فحسب. إذ إنه يتبع مباشرة البنية الفطرية للواقع، حيث كل الوعى – من خلال أجسام مادية متباعدة – هو فى حقيقته مجال موحد. وإيقاظ هذا الوعى العالمى بوقتنا هذا، هو خطوة نحو معرفة أرحب بالحقيقة. فعندما نتخطى اهتمامات الذات، لنرعى بيئتنا وكذلك كل الإنسانية، فإن كلا منا يكون جزءاً متضمنا فى هذا الارتباط العميق للعالم بأسره.

الفصل السادس عشر

الارتباطات الرمزية: دور المعارف الخفية فى النظرة الجديدة للعالم

إن الفكرة المحورية التى تمت مناقشتها بالفصول الأولى هى أن الكون ساحر وفاتن، ومنغمس فى الوعى عند كل نقطة كلية منظمة من الذرات مرورًا بالخلايا وحتى المجرات. وما نعتبره ذاتيًا – هو سياق المعنى بخبرة الإنسان. وهذا ليس قاصرًا على الوعى الإنسانى، ولكنه ممتد ليشمل الكون ويتجاوز العالم المادى الذى نلاحظه بحواسنا. وقد فهمت الثقافات الشعبية دائمًا هذا. فقد لمست هذه الثقافات مثل هذا المدخل الذاتى الباطنى للطبيعة والبادى فى آلهتها التى تحكم وتراقب أحداث الطبيعة.

والوعى الإنسانى منغمس ومرتبط بشكل لا سبيل للخروج منه، مع الوعى الكونى الأرحب. وهذا مفهوم أجنبى أو غريب على النظرة العلمية المادية المعاصرة للعالم، والتى تأخذ فى اعتبارها الكون كشىء مادى خال من المعنى. وعبر القرن العشرين، ظهر عدد قليل من المجددين المبدعين الذين غامروا بالخروج عن الحدود المفروضة من خلال الاتجاه العلمى السائد. وأحد هؤلاء كان كارل يونج، حيث طور فى سنواته الأخيرة مفهوم التزامن (١٩٧٣). والتزامن يشير إلى انسجام غير عِلّى أو غير سببى بين نفس الإنسان والعالم الخارجى. وهذا التزامن يحمل ارتباطا ذا معنى بين الحدث الخارجى بالعالم الموضوعى، والموضوع النفسى الداخلى لدى الشخص أو الجماعة الواعية. حيث لا حد فاصل صارم وقاطع بين الذاتى والموضوعى. وبدلاً من هذا، فالمعانى الداخلية مرتبطة بدون خطوط فاصلة بالأحداث الخارجية، والاثنان بينهما جسر من النماذج الأصلية "Archetypes" والنموذج الأصلى هو نموذج رمزى فطرى يشكل الأبنية

اللاواعية لخبرة الإنسان وسلوكه على كل من المستويين الشخصى والجمعى. وفى سياق التزامن يقترح يونج أن النماذج الأصلية تكون نماذج مستقلة ذاتيًا فى معناها الذى يحدث بشكل لحظى وفورى فى العالم النفسى والعالم الخارجى، لتوصل بين ما هو داخلى وما هو خارجى. حيث تم تخطى الفاصل بين الذاتى والموضوعى: فالنماذج الأصلية نماذج ذات معنى بروح ونفس الكون ذاته، والذى يشكل وعينا الشخصى مجرد جزء صغير فيه.

فعلى سبيل المثال، عندما لا تستطيع اتخاذ قرار بشأن الالتحاق بعمل جديد أو لا، ويكون هذا بينما أنت تقود سيارتك للعمل، وإذا بك تجد لوحة معدنية فى طريقك مكتوبا عليها "اذهب لأجلها". فعند لحظة قراءتك لها ربما تشعر بشىء عميق يرن بداخلك، وعندها يمكن أن تقرر الالتحاق بالعمل. أو أنك قد تفكر فى البحث بموضوع معين فتجد صديقا لك يتصل بك ويذكر لك اسم كتاب جديد قد اكتشفه للتو وهو يناسب موضوعك هذا. ويألف العديد منا مثل هذه التزامنات فى حياتنا اليومية، والتى يبدو أنها ليست مجرد صدفة.

التزامن والكون

إن مفاهيم اتساق وانسجام النماذج الأصلية والتزامن، تم أخذها من منظور جديد فى كتاب "الكون والنفس" لريتشارد تارانس عام ٢٠٠٦. وهو فيلسوف ومؤرخ ثقافى، وقد اشتهر تارانس من خلال مؤلفه الأول "الشغف بالعقل الغربى" عام ١٩٩١، والذى وصفه العديدون بأنه واحد من أكثر الكتابات التاريخية عن الغرب بصيرة ونفاذًا. أما كتابه الأحدث فقد اتخذ خطوة مختلفة جذريًا للأمام، حيث ذكر أن هذه الرمزية بالنموذج الأصلى تشير إلى المعنى الموجود بالكون. وبهذا فقد أضاف لعمل يونج، حيث أوسع تارانس من النموذج النفسى الأصلى، وقدم الدليل على الارتباطات المتزامنة لأحداث التاريخ، مع محاذاة علم التنجيم خاصة فيما يتعلق بكواكب زحل وأورانوس ونبتون وبلوتو. حيث قدم تغطية تاريخية شاملة للانسجام الحاذق للارتباطات عبر

فترات تاريخية متعددة، الأمر الذى قد يدحض شكوك المتشككين حول هذه التزامنات. وقد أمضى علم التنجيم على مدار أكثر من ثلاثمائة سنة، فى سمعة غير جيدة. حيث التمست الثورة العلمية سلب الطبيعة أى شقة أو حصة صغيرة من المعنى الفطرى الموجود وراء ما ننسبه للعلم. وكنتيجة لهذا، فإن كل الأنظمة الإنسانية اعتقدت أن استثمار الكون بطريقة رمزية المعنى بمثابة استخفاف بالعلم، على اعتبار أن ذلك مجرد إسقاط لخيال الإنسان المدرك للكون المادى على أنه فى أساسه طبيعى مع أعمال الإنسان. وبقدوم عام ١٩٨٨ طالب أكثر من مائة من الحائزين على نوبل بإدانة علم التنجيم باعتباره شيئًا خرافيًا وهميًا وغير علمي.

إن معظم هذه الشكوك قائمة على رؤية خاطئة على أساس أن علم التنجيم يؤكد على أن الكواكب لها تأثير سببى على شخصية الإنسان وأحداث العالم. وبما أنه ليس هناك قوة تنبثق من النجوم تؤثر فى أحداث العالم، فإن علم التنجيم بناء على ذلك غير ذى معنى. وعلى أية حال، فإن أى دارس جاد لعلم التنجيم، يعلم أن علم التنجيم لا يدعى أبدًا أن الكواكب تتسبب فى الأحداث الشخصية والاجتماعية. وبدلاً من هذا، فالتنجيم يدعى ما يسمى باتساق التزامن بين شيئين. فالكون المرئى يمكن أن يُنظر له على كل أنه متكامل حيث يحوى نماذج متكررة على مستويات متعددة. وفى مثل هذا الكون – على المستويات الكونية البسيطة للحياة الشخصية للإنسان ولأحداث الحياة – يمكن أن يكون هناك اتساق ذو معنى بين أحداث الحياة الشخصية والعامة ومواقع النجوم بالنظام الشمسى. وعلى أية حال، فالنجوم يتم فهمها ليس من خلال مظهرها الخارجى، ولكن بالأخذ فى الاعتبار معناها الرمزى كنموذج أصلى – وهذا ما يركز عليه التنجيم لأكثر من ألفى عام. وقد بين تارانس هذه الفكرة جيدًا: "هناك المزيد من التفسيرات المعقولة والمقبولة والشاملة عن الدلائل المتاحة لمفهوم الكون على أنه يتضمن بشكل أساسى ومن الصعب اختزاله، كُلاً مترابطًا بينيًا ببعضه البعض، ومُشكَّلا أو مكونا بشكل ذكى ومبدع ومنتشر من خلال نماذج ذات معنى ومنظمة ومنتشرة عبر كل مستوى ومُعبَّر عنها بشكل متواصل فى التطابق والانسجام بين أحداث النجوم والأحداث التى تقع للإنسان" (Tarnas, 2006,77). وهذه النقطة موضحة ببساطة

فى الكيمياء القديمة كحقيقة بديهية "إن ما يحدث بالأرض، يحدث مثله فى السماء" "As above, so below" فمواقع النجوم لا تسبب أى نماذج ذات معنى فى الأحداث، وبدلاً من هذا، فهى تقف فى محاذاة تعكس وضع وآلية النموذج الكونى الأصلى بأى وقت. وبالنسبة لمن يصدق فى التنجيم، فإن هذا يتضمن وجودا جوهريا لمفهوم يونج عن التزامن: بين النفس والكون (خاصة فى هذه الحالة، بين النفس والنظام الشمسى) فهما مرتبطان ببعضهما بطريقة متكاملة، وهذا لا يقدره العقل العلمى الحديث. ودلالة أو مغزى التنجيم وقدرته على ترميز خبرة الإنسان قدرتها عقول عظيمة قبل حلول أو ورود العلم الحديث أمثال أفلاطون، أرسطو، وكيلر. وفى أوقاتنا الحديثة، استخدم يونج التنجيم بشكل موسع، فى علاجه للمرضى، على الرغم من أنه تعامل بحذر مع هذا فى أعماله المنشورة.

ولإعطاء مثال عن اتساق التزامن، من خلال اقتران أحداث التاريخ، والتى تصاحب أوضاعا معينة بالنسبة للأرض – نجد أن ارتباط أورانوس مع بلوتو مثلاً قد رافقه فترات من الهياج والثورات الاجتماعية. وقد حدث مثل هذا الاقتران خلال ثمانينيات وتسعينيات القرن الثامن عشر (١٧٨٠–١٧٩٠)، فترة الثورة الفرنسية. ثم عاود خلال ستينيات القرن الماضى، حيث عقد من انتشار التغيرات الاجتماعية والسياسية التى كانت غالبًا مهلكة وغير بناءة. وقد عرض تارانس كمية كبيرة من الدلائل بكتابه عن أن اقتران وضع الشمس مع كوكبى أورانوس وبلوتو فى وضع متقابل ١٨٠ درجة يرافقه، بشكل ثابت فترات تاريخية تتسم بالثورة والتغير الاجتماعى السريع.

كما أن اقتران الوضع المتقابل هذا مع كوكبين آخرين مرتبط بفترات تاريخية تحمل نموذجًا ذا طابع مختلف. مثلاً، كالفترة المرتبطة باقتران أورانوس مع نبتون والتى حدثت بين أعوام ١٩٨٥ و٢٠٠٠، حيث عكس وجودهما معًا كتركيب واحد معان مختلفة. أما أورانوس على حدة فمرتبط بالتغير والثورة والحرية وحركات التحرر والإبداعات التكنولوچية. ونبتون مرتبط بالروحانية والمثالية والقدرة على تخطى الحواجز والرمزية وأبعاد خيالية فى الحياة، وتخطى حواجز الذات. وبالنسبة لما ذكره تارانس، فإن واحداً من المؤشرات العديدة لاقتران نبتون مع أورانوس فى تسعينيات

القرن الماضى هو الحذر مسبقًا من تحول نظرة العالم للوعى - حيث انهيار حواجز الاتصالات عبر العالم. والذى عززه بشكل خاص الإبداع التكنولوچى للإنترنت. كما حدد أشكالاً أخرى للتنمية حدثت مع نهاية القرن الماضى والتى عكست الطبيعة الفريدة لهذا الامتزاج بين نبتون وأورانوس وذلك كنمط مختلف لوجود بلوتو وأورانوس معًا والذى حدث خلال ستينيات القرن الماضى. (٤٥١-٤١٩). فما الذى يمكن أن نفعله لنطبق عمل تارانس الوثائقى الشامل الواسع على التجانس بين مواقع الكواكب الخاصة والصفة المميزة للثقافة والسياسة والمجتمع، التى تحدث بوقتنا هذا؟ إن أية قراءة جادة لكتاب تارانس تشعرنا بمصداقية هذه التجانسات بين حركة الكواكب والأحداث ذات الدلالة بمحيط ثقافتنا، والتى لها مضمون متبادل تجاه بعضها البعض على مستوى نموذجى.

الطراز البدئى للمعرفة

لكى نقدر إمكانية عزو حركة النجوم فى فهم الإنسان وسلوكه الاجتماعى، فإننا نحتاج لأن ننحيه بعيداً عن أشكال الطرق المعرفية المحددة المنطقية للعلم. فرؤية التنجيم تتطلب شكلاً آخر من المعرفة أكثر روحانية وحدسية، كنموذج الإدراك البدئى أو المعرفة البدئية "archetype" والتى يميزها التقصى عن المعنى الرمزى الثابت الذى يجمع عدداً من الخصائص المختلفة ظاهريًا للأشياء والأحداث. وقد أشار چيمس هيلمان تلميذ يونج للعين التى يرى بها هذا النموذج البدئى المتطور، قائلاً بأنها: القدرة على التعرف على النماذج الأصلية - أو المعنى الحقيقى - فى هذا الكم المعقد من خبرة الفرد، أو من أحداث التاريخ أو الأحداث الثقافية (١٩٧٥). وهؤلاء الذين لا يستطيعون أن يطوروا مثل هذا النموذج العالمى الحدسى من المعرفة، والذين يقصرون على أنفسهم الخصائص الاستنتاجية الاستدلالية للعلم، سيجدون صعوبة فى فهم وقبول هذا النموذج شديد الرمزية عن الطبيعة وأحداثها المتسقة. ومثل هذا الفرد المتشكك متوقع وجوده. حيث إن صورة تارانس الرمزية عن الكون تتطلب نظرية معرفية أكثر اتساعًا، تمتلك الحدس والنماذج الرمزية للمعرفة. وكما تمت مناقشته بالفصل السابع، فإن الرؤية

البازغة الجديدة للعالم يمكن أن نتوقع أنها تفترض وجود مصداقية متساوية للحدس، وأشكال المعرفة الأخرى المشتركة مع الحسية والتجريبية.

وعندما تصبح نظرية المعرفة هذه أكثر انتشارًا وقبولاً، فإن كل أشكال المعرفة الفرعية وفنون العرافة ستستعيد مصداقيتها. وليس فقط التنجيم ولكن أيضًا دراسة معاني الأعداد ودلالتها مع الأحداث. وكذلك سنأخذ في الاعتبار أشكال التزامن مع كروت التاروت وحركة وجهي العملة. والمعنى الذي سنحصل عليه يكون رمزيا لا حرفيا. ونحن إذ نأخذه في الاعتبار، فإن ذلك يكون على مستوى اللحظة التي نؤدي فيها هذا العمل وليس من أجل التنبؤ بالأحداث المستقبلية. ويونج المغرم بهذه الفنون، قد عبر عن هذا قائلاً "إننا ندرس الشيء باعتبار مدلوله في لحظة معينة فقط، هي لحظة حدوث هذا الشيء تحديدًا" "Tarnas, 2006, 57".

الاستنتاج

إن أعمالاً مثل التنجيم وغيرها لها موقعها على التحول العالمي الناشئ. ومعنى هذا لن يكون من خلال المنظور العلمي المنطقي الضيق. وعلى أية فإننا يمكن أن نفهم أو نقدر نفعها بتطوير نموذج معرفي حدسي قادر على أن يرى المعاني التي تظهرها هذه الأنظمة. وقد تكون هذه الأنظمة أدوات مفيدة لفهم كل من حياة الأفراد وكذا الأحداث الاجتماعية. إذ يمكن أن تساعد في الكشف عما يمكن أن تؤول إليه حياة الأفراد والمجتمعات. وذلك على أساس لحظة حدوث الشيء فقط، أي لحظة اقتران كوكب أو شكل كارت بحدث معين. والمعنى الرمزي المتجانس بين هذين الشيئين ليس متطابقًا ولكنه متزامن. وهذا يعني ضمنيًا أننا نعيش بكون واع، هو كون كل مستويات الظواهر فيه مرتبطة ببعضها ارتباطًا بينيًا ومطلقًا من خلال مثل هذا الوعي. وفي كل لحظة، يكون للكون في صورته الذاتية وضع نسبي فريد يمكن أن يظهر بعمق باستخدامنا لمثل هذه الفنون.

الفصل السابع عشر

مضامين الرؤية الجديدة للعالم

إن الفصول السابقة قد حددت مظاهر متعددة للرؤية البازغة لعالم اليوم. ورؤية العالم هذه تحتوى بشكل أساسى على إعادة تصور للكون، ككون واع وكل منظم. فالكون فى عمومه من الذرات للمجرات، مفهوم على أنه واع، ومتصل بينيًا ببعضه البعض بعمق، ومنظم بشكل ذكى. وفى البداية يبدو أن هذا عودة للشكل الأول من الإرواحية (أو الإحيائية)(*) حيث العودة للأسلاف لأشكال الإدراك فيما قبل الحضارة. وفى الحقيقة، فهذه الرؤية الآن مختلفة تمامًا. حيث إن الإحيائية والمعتقدات البدائية رأت العالم كظاهرة متأثرة بأرواح متعددة خيرة وشريرة تسيطر عليها وقد تهددها، ومن الضرورى على الإنسان أن يهدئها ويستجدى عطفها بالقرابين والطقوس. وعلى العكس، فالرؤية البازغة للعالم الآن هى رؤية مقدسة دينية ورعة فى جوهرها وأساسها. فالكون واع بشكل ينتشر فى كل الأشياء البادية فيه. وكل ما نلاحظه هو مظهر من مظاهر هذا الذكاء الكونى.

وهذه ليست بالرؤية الجديدة. فقد اقترنت بوحدة الوجود فى تاريخ الديانات. والرؤية البازغة للعالم ترى الوعى ملازمًا لكل المظاهر المتجاوزة للعالم المرئى. فالوعى

(*) وتعنى مذهب حيوية المادة: أى الاعتقاد بأن لكل ما فى الكون وللكون ذاته نفس، حيث إن النفس هى المبدأ الحيوى المنظم للكون. (المترجمة)

لا يمثل خلفية كل مظاهر الحياة، ولكن أيضًا يخترق ويتداخل مع كل ظواهر العالم. وفى تاريخ الفلسفة اعتنق العديد من الفلاسفة هذه الرؤية كأفلاطون مثلاً. ولكن ما هى مضامين الكون المترابط بينيًا والواعى فى أعماقه؟ وكيف يمكن أن تؤثر مثل هذه الرؤية فى إدراكنا ليس فقط للعالم ولكن أيضًا لأنفسنا، ولبعضنا البعض؟ والتالى هو بعض هذه المضامين المُلاحظَة.

نمو علاقة تتسم بالاحترام والتعاون مع الطبيعة

إن رؤية الكون كله على أنه نظام واع تستعيد الرؤية المقدسة للعالم. وهذه الرؤية المقدسة ليست فقط غير مرئية لكل ما هو متجاوز لإدراكنا. ولكنها أيضًا تنتمى لكل شىء نراه، للنجوم والجبال، للأشجار والحيوانات، للسمك والحشرات، للصخور والرمال، للخلايا والجزيئات والذرات. إنها حاضرة ماثلة أمامنا كزهرة أو جبل أو طفل يقف أمامنا. وعندما نرى الطبيعة والكون على أنه شىء مقدس، فإننا سنكف عن استغلالها لغايات أنانية. وهذا الذى فرضته علينا الثورة الصناعية لأكثر من ١٥٠ عامًا مضت، حيث علينا أن نستغل الطبيعة ونسيطر عليها، بشكل يغلب عليه الكسب المادى. وكانت نتائج هذا الاستغلال ما نعرفه جيداً من ارتفاع درجة حرارة الأرض، وتناقص الغابات، والتصحر، وفقد الأنواع الحية، وانتشار التلوث، والتناقص السريع لمصادر الطبيعة.

إن كوكبنا يواجه كارثة لم يسبق لها مثيل. والأشكال الحالية من النمو الاقتصادى والاستهلاك، ستصل بنا لحد من التدمير لا نستطيع معه أن نُحى أو نعيد الحياة على الأرض من جديد. ومع زيادة الأزمات البيئية عبر العقود القليلة القادمة، سنكون مجبرين على أن نسلك بطريقة أكثر رعاية واحترامًا وتعاونًا فى علاقتنا مع كوكبنا. ولو حتى من النظرة الاقتصادية البحتة، سيكون هذا أمرًا ضروريًا. فلم يعد هناك وقت للإنسانية لأن تتعجرف وتفرض أن الطبيعة ببساطة بمثابة مصدر طبيعى متاح للاستغلال المطلق.

تزايد معنى الاتصال والمشاركة بين كل البشر

إن هوية الفرد بدأت فى التحول من إدراك للذات ككيان منفصل ومستقل ذاتيًا، إلى معنى أرحب من المشاركة فى العلاقات البينية مع الآخرين ومع الطبيعة ومع الكون. وبينما تميز القرن العشرون بالانسلاخ عن الذات، حيث إن القوى العديدة التى ارتبطت بالتصنيع والمدنية كانت قد فصلت أو عزلت الفرد عن نفسه وأسرته ومجتمعه والطبيعة والروح. يأتى القرن الحادى والعشرون ليداوى هذه التمزيقات. فالفرد كذات فريدة مستقلة سيحل محلها عالم متزايد الوعى بالاتصالات البينية. وستتحول قيم وأساليب الحياة لتسمح للأفراد بالشعور بالود وتقبل الأفراد من كل الثقافات والفروق العرقية، وكذلك تقبل الحيوانات وكل كوكب الأرض. وفى النهاية سنرى حياتنا كجزء متكامل من نظام كونى، ومشاريعنا وأهدافنا تتسق مع المقاصد الإبداعية بالكون. وبعبارة دينية تقليدية سنرضى بقضاء الله، حيث إننا سنشعر أن ما نريده يتسق مع إرادة الخالق.

حنو وشفقة أكبر نحو كل الموجودات

إذا رأينا أنفسنا كأجزاء معتمدة على بعضها بينيًا فى كل بلا حواجز أو فواصل، فإننا يمكننا أن نبدأ فى التغلب على حواجز النوع والعرق والثقافة وننغمس فى القاعدة الذهبية - أن نعامل بالفعل جنسنا الإنسانى الذى ننتمى إليه كما نريد أن يعاملونا به. وهذه وصية المسيح والفضيلة التى نادت بها البوذية. وهذه ببساطة العاقبة المنطقية للوعى الذى ندركه على أننا جزء لا يتجزأ منه ككل عضوى واحد. وأيا كان ما نفعله للآخر، فإنه سيعود علينا فى تأثيره.

خفض الاستهلاك

لو كانت الطبيعة ليست إلا مستودعا لمصادر لا نهائية، بلا أية قدسية، إذن فسيكون لدينا حرص شديد على الاكتساب المادى لإشباع حياتنا. فأن نحصل على المزيد ونأخذ المزيد أصبح الشغل الشاغل لنا وغاية أهدافنا. فالتسوق من المولات ومواقع

الإنترنت التجارية أصبحت الأماكن التي نتردد عليها دائمًا. وأصبحنا ننظر لمسألة الثراء والملكية الشخصية لنشبع جوعنا للحياة وللعالم المجرد من أية معان أخرى. وعلى الجانب الآخر، حيث النظرة الجديدة للعالم، فهناك إقبال على رؤية العالم كشيء مقدس، وليس مستمر في اتساعه أو ثرائه للأبد، وبالتالي علينا أن نتعلم أن نحيا ببساطة ويسر عليه. وبالتالي فالاستهلاك الشره يمكن أن يحل محله اتجاه لشراء البضائع ليس فقط البسيطة، ولكن أيضًا ذات القدرة على التحمل أكثر، والتي يمكن أن تساندنا في الحياة. وكلما أصبحت البضائع والمصادر الطبيعية أكثر قدسية واحترامًا أو تبجيلاً، كلما حلت القيم المعنوية محل الاستهلاكية: كالحب، والاحترام، والحنان، والكرم، والإحسان - وهكذا. وبالتالي فتقدير الذات سيزيد مداه على أساس من نحن وليس على أساس ماذا نمتلك.

تقدير المعرفة الحدسية

إن النظرة الجديدة للعالم تعطي مصداقية متساوية لطرق المعرفة الحدسية متضمنة - التخاطر، والبصيرة، والإلهام الروحاني - مع طرق المعرفة الحسية التجريبية والتي أسُسَ عليها العلم. إذ أصبحنا نقدر أن الكون يمكن فهمه كلية فقط عندما نستخدم كلا من حواسنا وقدراتنا الحدسية. واتخاذ القرار على كافة المستويات يعتمد ليس فقط على التحليل المنطقي، ولكن أيضًا على الحكمة التي تتطلب البصيرة المكتسبة من خلال الاتساق مع بعد أعلى من الوعي.

أخلاق بالفطرة

إن الأخلاق لم تعد ترى كبناء ثقافي منتسب إلى تغيرات كل مجتمع وفق قواعد وقوانين معينة تعلي من شأن نظام المجتمع. إن النسبية الأخلاقية بالقرن العشرين قد حلت محلها أخلاق عالمية فطرية، تعتمد على الإدراك المتحرر من الفروق الثقافية، والمعتمدة على الإدراك الكوني الروحاني. فإذا كان كل الجنس البشري جزءا من كل مقدس،

فإن الحنان والكرم واللطف تجاه كل الموجودات - حية وغير حية - هو النتيجة المترتبة على ذلك منطقياً. إذ كلما تبزغ هذه المعضلة الأخلاقية تظهر أسئلة عملية مثل "ما هو أكثر شيء محبب إليك لتفعله؟" و"مَن من المحيطين بك ستختاره لتشمله بعطفك ورعايتك؟"... فالأخلاق لا تقــوم فقط على أساس الأعــراف والعادات الاجتماعية، ولكن أيضًا على أساس احترام للعالم وحنو وشفقة تجاه كل أشكال الحياة.

ظهور الوعى العالمى

حيث إن التنوع العرقى والدينى والثقافى يشكل جزء من عالمنا، فسيزيد احترام وتقبل الجنس البشرى لهذه الفروق مع رؤية أوسع للإنسانية جمعاء. وقد بدأ العديد منا فى النظر متجاوزًا هوياتنا القومية والاجتماعية، لنأخذ أنفسنا فى الاعتبار بدلاً من هذا، أعضاء فى حضارة كوكبيه وعلى صلة عميقة وبينية ببعضنا البعض.

الاستنتاج

إن التحول العالمى الذى تم وصفه بهذا الكتاب عبارة عن تغير فى الرؤية - فى طريقة إدراكنا للعالم وفى علاقتنا به. ولكن التحول لا ينتهى عند هذا الحد. فلكى يكون التحول فى الوعى مناسبًا بالفعل، فإنه يحتاج لأن يكون أكثر من مجرد عقلى إدراكى فحسب. فكل منا عليه أن يأخذه فى الاعتبار بقلبه وفى حياتنا اليومية نحن نحتاج أن نشعر ونسلك تجاه الطبيعة باعتبارها كيانا واعيا ومقدسا (ومبجلا)، وباعتبار أن كل الجنس البشرى جزء من كل معتمد بينياً على بعضه البعض. وعليه فالجزء المتبقى من هذا الكتاب يتناول تجسيد هذا التحول الجديد فى مجال السلوك الاجتماعى.

الفصل الثامن عشر

إحداث التغير: من الرؤية إلى الفعل

عند هذه المرحلة، نكون قد ناقشنا مفاهيم التحول العالمي باستفاضة من خلال الفصول السابقة. حيث كان التركيز على تحول الرؤية للعالم - كإدراك جديد للواقع - وهذا ما نحتاجه لهذه اللحظة؛ لمواجة التحديات العالمية التي تواجهها الإنسانية. والجزء الباقي من الكتاب بداية من هذا الفصل يفحص التحول العالمي من خلال مفاهيم شخصية أكثر، فما الذي يعنيه التحول الشخصي، في إطار تحول معتقداتنا وقيمنا؟ ما الذي يمكن أن يقوم به فعليا كل منا في حياتنا اليومية لمؤازرة هذه الرؤية الناشئة للعالم والانسجام معها؟

وهذا الفصل يطلب منك أن تفكر مليا في وضعك الحالي لتنطلق منه إلى التحول، آخذا في الاعتبار:

- المفاهيم والمدركات عن طبيعة الواقع (كما تم وصفها بالفصول من ٤ - ١٧).
- القيم الشخصية.
- السلوكيات العملية.

التحول المفاهيمي

إن التالي هو ملخص للتحول في المفاهيم الأساسية، والتي تم وصفها بالفصول السابقة:

- الطبيعة واعية وتُظهِر صفة الوعى عند كل المستويات من الذرات إلى المجرات: إن الكون لا يسلك كما الآلة ولكنه ذات منظمة وكينونة متطورة. وباعتباره كونا واعيا فهو فى أساسه جديرا بالاحترام والتبجيل.

- إن الواقع أوسع من الكون الفيزيائى المادى الملاحظ ويحوى أبعادا لا فيزيائية متعددة: إن الواقع ليس مقصورًا على الكون الفيزيائى الملاحظ بحواس الإنسان، فهناك أبعاد أخرى بارعة، يمكن إدراكها من خلال البصيرة والحدس والإلهام. ونظريات المجال الموحد الحالية فى الفيزياء كنظريات السلك المتفوق، تتضمن أيضا كونًا متعدد الأبعاد.

- المعرفة القائمة على أساس الحدس معرفة صادقة وضرورية تماما كالمعرفة التجريبية على أساس الحواس: إن العلم التجريبى الذى يظهر فى السببية والنظام الآلى بالطبيعة يُفهَم من خلال الحواس والإنسانيات، والدين يحاول كشف المظهر الداخلى الذاتى للطبيعة من خلال تحقيق فهم أولى بالحدس والإلهام. و كلاهما ضرورى للحصول على معرفة متكاملة عن الكون والمقدرة على تفسيره أيضًا.

- إن كلا منا مرتبط ببعضه البعض بشكل أساسى ككائن واحد، ولا يوجد شىء مستقل عن هذه المنظومة، حيث كلنا يمثل وحدة فى الوعى عند أعمق المستويات. نحن متحدون ليس كوعى جماعى للإنسانية، ولكن بشكل فعلى مع كل ما هو واع بالكون. وقد قامت ديانات العالم بتوضيح أن الواقع فى أساسه كل واحد، فالوحدة هى أساس كل شىء.

- إن القيم الأنثوية (اللطيفة) هى محور الرؤية الجديدة للعالم بما تتضمنه من تعاون واتكال متبادل واحترام للأرض: إن القيم الذكورية التى سادت بمفردها فترة طويلة من الزمن أصبحت تتكامل معها الآن فى هذه الرؤية الجديدة للعالم، القيم الأنثوية. فالتنافس سيحل محله الاتكال المتبادل والتعاون كروح وطابع مسيطر على العلاقات بين مختلف الناس فى العالم بأسره.

– إن أساس الأخلاق لا يوجد فى البناء الاجتماعى للقواعد المنتسبة لكل ثقافة، ولكن فى النظام الطبيعى للكون: فالكون كله قائم على أساس التصرف بحب وشفقه وحنو ورحمة، وأن نسلك على هذا النحو ليس إلا أن نحيا فى السياق مع نظام الطبيعة الفطرى، أو نظام الكون، باعتبار أن روحنا جزء من هذا النظام. والواجب ببساطة أن نحيا متسقين مع الطبيعة، ونبذل قصارى جهدنا لأن يكون هذا من أعماق أعماقنا الداخلية (بصدق) ليتطابق مع النظام الكونى والذكاء الكونى.

(وقد عبرت عن هذا الديانات السماوية كالمسيحية، والأرضية كما فى الفلسفة اليونانية القديمة حيث استخدام العقل (Logos)، وكذلك البوذية، وأخيراً الطاو (Tao) وهو سبيل الفضيلة فى الكونفو شوسية أو المبدأ الذى ينبثق منه كل وجود وتغير بهذا الكون).

انعكاسات

خذ وقتا لتفكر فى كيفية شعورك نحو هذا التحول الإدراكى المعروض سابقًا. هل له صدى بداخلك أو يشكل معنى بداخلك؟ هل هو بالفعل جزء من نظام معتقداتك الحالى؟ أم أنه يبدو صعب الفهم وغير مرجح الحدوث؟ استخدم الانعكاسات الإرشادية التالية لتعرف موقفك الشخصى تجاه التحولات الإدراكية الأساسية التى تم وصفها بهذا الكتاب.

– كون واع

تصور كونا تكون كل الأشياء به واعية بمعنى معين. ليس فقط الإنسان والحيوان، ولكن أيضا الأشجار والصخور والسحب والعواصف والأنهار والجبال. كيف تشعر تجاه مثل هذا العالم؟

الآن تخيل إمكانية أن تقيم حواراً واعيًا مع كل الموجودات الأخرى بالعالم – ثانية، ليس فقط الإنسان و المملكة الحوانية، ولكن الشجر، والصخر والسحاب أو الجبال.

تصور نفسك تجلس فى هــدوء وسط غــابة أو عند شاطئ محيط وقت شروق أو غروب الشـمس، مـا هـو طبـيـعـة الاتـصـال أو الرسـالة التـى يمكن أن تـصلك من هـذا الوسط المحيط بك؟

الآن افـتـرض أن الكوكب كله كـيـان واع. وأن كل أشكاله المعـقـدة المرتبطة بينيًـا وبيئيًا تتوازن وتدور وتعمل بانسجام مع الكيان العضوى كله. فإذا اعتنقت هذا المشهد، كيف يمكن أن يؤثر هذا فى اتجاهك نحو الأرض؟

ولو أن الأرض بالفعل نموذج واع وكائن حى، فكيف تشـعر تجاه الدمـار الشـامل من قـبل الإنسـانيـة نحـو البـيـئة خـلال المـائة عـام المـاضـيـة؟ ومـا الذى يـمكن أن تفـعله شخصيًا لمساعدة الأرض؟

والآن جـرب فكرة أن الكون كله هـو نموذج واع. وافـرض أن نظامـنا الشـمـسى، ومـجرة طريق درب اللبانة، وحتى المجموعات المجرية والتى تعتبـر مـجرتنـا جزءًا منها، جميعها كيانات ذكية وتظهر شكلاً من الوعى والقصدية. فكيف يمكن أن يغير هذا من رؤيتك للكون ككل؟ وكيف يمكن أن تتغير علاقتك المدركة لهذا الكون؟

كون متعدد الأبعاد

افـتـرض أن هناك بـالفـعل أبعـادًا أخـرى للواقـع وراء هذا الكون المـادى المحـدد بالزمان والمكان. وافترض أن الكون المـادى كله مجرد نظام فرعى صغير فى مصفوفة أكبر توجد فى الغالب خارج الزمان والمكان.

هل يبدو هذا حقيقة بالنسبة لك؟ كيف يمكن أن تغير هذه الفكره من فهمك وشعورك تجاه الكون؟ كيف يمكن أن تتخيل أبعاد الكون المحتملة خارج بعدى الزمان والمكان؟

الآن افترض أن جزءًا من وعيك يقع خارج الزمـان – المكان. تصور أن تيار وعيك الجارى له جذور بالفعل متجاوزة للزمـان.. والمكان. ولو أن الأمـر كذلك، فإن جسدك المـادى هـو مـجرد تصـــور فى الفـرا غ لشىء مـوجـــود بشكل جوهرى خـارج الفـرا غ.

كيف يمكن أن تؤثر هذه الفكرة فى شعورك تجاه ذاتك ومن تكون؟ ولو أنك أكثر من مجرد جسم مادى، إذن فما الذى تكونه أنت؟ ولو أن جزءًا من وجودك خارج نطاق الزمان - المكان فما هى حدودك الفردية التى تقع فيها؟

وأخيرًا، فلو كنت تصدق أن هناك وجودا غير مادى أو مظهرا غير فيزيقى لوجودك (لتكن الروح مثلاً، لو أردت)، إذن فتخيل أنها موجوده قبل وجود جسدك وميلاده وستظل مستمرة بشكل غير محدد بعد وفاتك فكيف يمكن أن يؤثر هذا فى مشاعرك تجاه الموت الفيزيقى؟ وما الذى يمكن أن تعتقده عن طبيعة الوجود الشخصى بعد موت الجسد؟

وحدة كل الوعى

تصور أن عقلك مرتبط بشكل منفصل وعند مستوى عميق مع كل عقول أسرتك، والآخرين المهمين بالنسبة لك والأصدقاء. وعندما يكون شخص ما تهتم به فى مأزق أو يعيش فى تجربة مثيرة أو ممتعة، فإن خبرة هذا الشخص تسجل بطريقة ماهرة بمكان ما فى وعيك - ربما بشكل يمكن أن ينفذ لشعورك ووعيك. فكيف تشعر إذا كنت مرتبطًا ارتباطًا حميمًا بمن تحب وبأصدقائك؟ هل تعتقد فى إمكانية أن خبراتهم يمكن أن تكون ذات أثر بارع فى تيار خبراتك، سواء كنت واعيًا بها أو لا؟ وهل هذا الاتصال يجعلك تشعر بالارتياح، أو أنه يمثل بالنسبة لك اعتداءً على حدودك الشخصية؟

الآن جرب فكرة أن وعيك متصل بوعى أكبر سواء بمجتمعك أو بمدينتك أو ببلادك وفى النهاية بالوعى العالمى للإنسانية جمعاء. ولو أن الأحداث الجسام التى تحدث وتؤثر فى الناس ببلدتك أو حول العالم، تؤثر بشكل مفترض على وعيك سواء علمت بها أو تعلم. فما شعورك تجاه احتمالية وجود مزاج جمعى لبلدتك أو للعالم يمكن أن يؤثر فيك، سواء كنت واعيًا بما يحدث أو لم تكن كذلك؟

وأخيراً، تخيل أن بعض الوعى الخــاص بك مرتبط ليس بالإنسان أو الحيوان، ولكن بدلاً من هــذا بما نسـمية الأرواح والموجودات الحاذقة. فهــل هذا التوقــع بوجود ارتباط عميق مع كل الوجود الحاذق - وكل الموجــودات التى تكون على وعى بها أو على غير وعى بها - يريحك؟ أم أنه يبــدو بالنسبة لك كشىء من التطفل والإقحام؟

التآلف بين العلم والدين

إن الرؤية البازغه للعالم تعتبر الدين والعلم طريقتين متكاملتين لفهم نفس الكون. فالعلم يبحث المظهر الخارجى الموضوعى للكون الفيزيقى بينما الدين أو الروحانيات تحاول سبر أغوار المظاهر الداخلية الوجودية لنفس الكون - خاصة فيما يتعلق بعلاقة الوعى الفردى بالوعى الكونى بالوجود ككل. وعليه فالعلم والروحانيات لا يوجد صراع جوهرى بينهما فى الحقيقة، فكــلاهما مهتم بمظــاهر مختلفة أو وجــوه مختلفة لنفس الواقع. فهل هذا يبدو ممكنا بالنسبة لك؟ وهل تشعر أن هناك صراعًا أصيلاً بين العلم والروحانيات؟

وبعض العلماء يقترح أن المعرفه العلمية ستتطور للنقطة التى يمكن أن تحل محلها الأفكار الدينية والميتافيزيقية.إن العلم الآن يقــدم وصفًا لكل أشكال الواقع، بينما تنصــب اهتمــامات الــدين على مفــاهيم تاريخية. فــإلى أى مــدى تعتقــد فى هــذا؟

ويؤكد المفكرون الدينيون على أن هناك العديد من أنماط الأسئلة عن الواقع والتى لن يستطيع العلم الإجابة عليها أبداً. فعلى سبيل المثال، هم يشكون فى أن العلم سيكشف عن معنى الوجــود الإنسانى أو الأساس الجوهــرى للسلوك الأخلاقى. فما رأيك؟ فهل سيقدم لنا العلم فى النهاية تفسيراً مرضيًا عن معنى الوجود الإنسانى أو عن أسس التصرف بأخلاق تجاة الآخرين؟

أهميـة التحـولات

إن الجنس البشرى، لا يعد بالطبع جنساً عقلياً على نحو صرف، فالتحولات فى الإدراك والاعتقاد ترافق بشكل متعذر اجتنابه التغيرات فى القيم. والطريقة التى نرى بها العالم تؤثر بشكل عميق فى أولوياتنا وقيمنا - وفى النهاية فى طريقة سلوكنا. وعلى أية حال، لا يمكننا أن نقول إن التحولات فى الإدراك وفى رؤية العالم تسبب بالضرورة تحولات فى القيم والسلوكيات. إن معتقدتنا وقيمنا وسلوكياتنا تمتزج وتميل للتحول بشكل منسجم ومتعاون. والعديد من الأفراد، فى الحقيقة، يمكن أن يقوموا بتحولات أساسية فى القيم - والسلوكيات - دون اعتناق ضرورى للرؤية الجديدة للعالم والتى تم وصفها مسبقًا.

فما هى بعض التحولات الأساسية فى القيم، والتى من الممكن أن تصاحب التحول فى الوعى العالمى الذى تم وصفه بهذا الكتاب؟

والقائمة التالية توضح ذلك جزئيًا بإيجاز:

- زيادة تبجيل واحترام الأرض وكل أشكال الحياة عليها: الأرض تم فهمها على أنها منظومة مقدسة (بمعنى أنه يجب علينا تقديرها واحترامها) ونحن بشكل عميق منغمسون فى الحياة على الأرض، فلا يجب أن نستغلها لغرض الكسب المادى.

- التراحم المتزايد بدلاً من التعامل والتحيز تجاه أشخاص مختلفين عنا عرقيًا ودينيًا ووطنيًا واقتصاديًا: وهذا يعنى قبول واحترام كل الجنس البشرى كجزء من كل ونفس المجتمع الإنسانى، والذى يستحق حقوقا متساوية فى الصحة وسبل العيش والأمان والرخاء.

- إعطاء أولوية أكبر للنمو الروحانى والشخصى بدلاً من التركيز على القيم المادية من الكسب والاستهلاك، لنركز بشكل متزايد على إيجاد علاقات السلام الموجودة بداخلنا بدلاً من الكفاح من أجل النجاح المادى الخارجى. وهذا معناه تقدير أهمية انسجام الحياة الشخصية مع إيقاع وتدفق الأرض، وفى الواقع الكون الأكبر.

– اعتناق الطرق الحدسية واللاحسية للمعرفة بالعالم: ومثل هذه الطرق من المعرفة مفهومة على أنها تقدم بصيرة أعمق للوجه الرمزى أو الداخلى من الكون، وهذا على النقيض من الطرق الحسية للمعرفة والتى تقدم معلومات عن الوجه الخارجى الموضوعى للعالم. فبينما يجد المنطق والاستدلال مكانهما، يقدم الحدس توجيها إضافيًا ممتازًا لحل المشكلة.

– احترام الحب غير المشروط والتسامح أو العفو كأعلى القيم فى كل علاقاتنا بالآخرين: لو أصبحنا كلنا واحدا، إذن فسيكون إيذاء الآخر بمثابة إيذاء للشخص نفسه وعليه فسنعرف أن السؤال الفعال فى أى موقف تفاعلى مع الآخر سيكون فى الحقيقة: "ما أحب شىء يمكن أن تؤديه"؟

إن التحول تجاه مثل هذه القيم هو بالفعل واضح جلى فى عدد من الأماكن. فالاهتمام بحالة البيئة العالمية أكثر انتشاراً بكثير منذ خمس سنوات مضت. كما تخلصت الإنسانية من التحامل العرقى الخلقى فى الماضى (كما كان بعهد نازى ألمانيا)، على الرغم من أن هناك أجزاء بعينها فى العالم لا يزال أمامها طريق طويل لتحقيق هذا. ويعود الاهتمام، فى الغرب، بالمداواة الشخصية والنمو الروحى إلى الاهتمام بالتصوف(*) الشرقى الذى ظهر فى السبعينيات، وازداد فى العشرين عامًا الماضية، من خلال انتشار الاهتمام بالاستشفاء الروحانى، واليوجا، والتأمل كما اكتسبت الطرق الحدسية فى المعرفة مصداقيتها من خلال علم النفس عبر الأشخاص وعلم النفس الإنسانى، حيث الاهتمام الشعبى بالاستماع للصوت الداخلى المرشد الموجه الناقل، والتركيز على الاستبصار فى الحل الإبداعى للمشكلة. وبينما ركزت الديانات دائمًا على أولوية الحب غير المشروط والشفقة والرحمة والعفو، فإن هذه القيم نفسها الآن تحظى باعتراف وانتشار وسط الحركات الشعبية كبرنامج الخطوة الثانية عشرة، والاتصالات غير العنيفة، ومن خلال الكنائس الجديدة مثل الوحدة وعلم العقل.

(*) التصوف يعنى المذهب الباطنى: الإيمان بأن المعرفة المباشرة بالله أو الحقيقة الروحية يمكن أن تتم للمرء عن طريق التأمل أو الرؤيا أو النور الباطنى وبطريقة تختلف عن الإدراك الحسى العادى أو اصطناع التفكير المنطقى. (المترجمة)

انعكاسات (أصداء) أبعد من ذلك

وأنت تفكر فى القيم التى تم وصفها للتو، خذ فى اعتبارك أين تقف فى تقدمك الشخصى حيال كل قيمة من هذه القيم. وإلى أى مدى تعكس حياتك اليومية - أسلوب حياتك، وأنشطتك، وعلاقاتك الشخصية - هذه القيم؟

استخدم المقاييس التالية والتى تعكس أين تقف لعمل هذا التحول تجاه هذه القيم بشكل ينسجم مع الرؤية الجديدة للعالم. وفى كل مقياس، ستجد أن القيمة المرتبطة بالمثال أو النموذج الجديد يقابلها قيمة مرتبطة بالنموذج القديم. وبالنظر إلى موقعك، لا تتسرع فى الحكم على نفسك إن كنت لا تقترب من نهاية أو حافة النموذج الجديد. فمعظمنا بهذه الأيام لا يزال بفترة تحول وانتقال من القديم إلى الجديد. وقد يجد الكثير منا فى الحياة عند أقصى النموذج القديم المرفوض طرقًا فى جملتها غير عملية. وقد تشعر بأن اختراق الحواجز الفاصلة بين قيم النموذجين القديم والجديد أفضل فى تحقيق التوازن من الحياة عند إحدى حافتى أى من النموذجين.

أسلوب الحياة

- مادى/ لتحقيق الكسب............. شخصى/ لتحقيق النمو الروحى.
- استهلاكى................. يهتم بالقدرة على المساندة والمؤازرة.
- معقد........................ بسيط.
- الحياة بحلبة عدو سريع.................. رعاية الذات.

العلاقات بين الأفراد

- المنافسة.......................... التعاون.

الاهتمام بمصلحة الذات....................... الاهتمام بالآخرين (الأسرة، الأصدقاء، زملاء العمل، المجتمع، كل الكوكب).

المعرفة (أسلوب التفكير)

- منطقى/ تحليلى.......................... حدسى/قائم على البصيرة (حيث الهدف هو تحقيق التوازن والتكامل بين كلا القطبين).

مفهوم الذات

- التركيز على الذات.................. عدم التركيز على الذات

- الاستقلال........................... العلاقات البينية

والتركيز على الذات فى مقابل عدم التركيز عليها يشير إلى درجة شعورك بذاتك وأحوالك المختلفة، وهذا فى مقابل إدراكك لذاتك ولحياتك كجزء من كل أكبر (ولمزيد من التفاصيل راجع الفصل التاسع). وبالمثل، الاستقلالية فى مقابل العلاقات البينية: هل حياتك بشكل أساسى تنصب عليك وعلى قدرك أو أن هناك أكثر من هذا باعتبارك جزءًا من شبكة علاقات أوسع مع الأفراد؟

دوافع صناعة التحول

ما نوع الظروف التى يمكن أن تدفعنا لعمل تحول فى الوعى يتسق مع الرؤية البازغة للعالم؟ التالى هو أكثر أبرز المثيرات، فليتك تأخذ فى اعتبارك أيهم يمكن أن يساعدك فى حياتك الخاصة:

أزمة الحياة

بعدما تمر بأزمة شخصية أو تَحَدٍ آخر فى الحياة، يمكن أن تصبح أكثر تركيزًا على التنمية الذاتية وذلك بدلاً من الاهتمامات والأهداف المادية. فعلى سبيل المثال، كنتيجة للتهديد بالمرض، يمكنك أن تقوم بعمل بعض التعديلات الكبيرة فى نظام غذائك أو بتبسيط أسلوب حياتك أو تمارس تدريبات اليوجا والتأمل بشكل منتظم. كذلك فبعد الانقطاع عن عمل غير مريح، قد تقرر الحياة بدخل أقل وتشترك مع منظمة غير ربحية للكفاح من أجل مساعدة البيئة.

تبديد القيم المادية

في عصور مختلفة، وصل العديد من الأفراد لحد شعروا فيه بالإجهاد بسبب أسلوب حياة يركز على الاستهلاك والمكانة والأهداف المادية. فالاهتمام بالهيئة التي تظهر عليها والمنزل الذى تملكة والمكان الذى تعيش فيه قد فقد أولويته المهمة. وذلك بعد إدراك أن ملاحقة مثل هذه القيم المادية لم يجلب السلام لعقولنا، هذا السلام الذى قد تبدأ في البحث عنه بداخلك. وقد وصف كارل يونج الحاجة لتحول القيم خلال "النصف الثاني من حياته"، من الانغماس في الإنجاز الموجه نحو العالم إلي الإنجاز الموجه نحو الداخل والنمو الشخصي والروحي للفرد. ومن الممكن أن يتسارع مثل هذا الاتجاه بوقتنا هذا، بحيث يقوم الأفراد الآن بعمل هذا التحول بعهد مبكر.

الخبرات المتأججة

قد تمر بخبرة يتضاعف فيها وعيك، بحيث يصبح تقديرك فيها لأهمية كل الإنسانية فوق الاهتمامات الشخصية، كمشاهدة ميلاد طفل، مثلاً فأن تراه فجأة تشعر بقيمة كل الحياة. ففي مثل هذه الخبرة يمكنك أن تدرك بنظرة خاطفة الأرض أو الكون بأسره ككائن واع، والذى تعد أنت فيه جزءًا صغيراً ومعتمداً بشكل بيني عليه. إن مثل هذه الخبرات قد تعزز من إدراكك لذاتك على أنك كائن روحاني بشكل جوهري، ولديه خبرة مادية على الأرض - أو أن لحياتك غرضا أكبر وراء حاجات الذات الشخصية. ودخولك في مثل هذه الخبرة، قد يجعلك تقرر التركيز أكثر على النمو الروحاني أو الانضمام لمنظمات تسعى للحفاظ على البيئة أو تصحح المظالم الاجتماعية.

تأثير الأنداد

إن الفرد قد يتبنى قيم أصدقائه أو من يحبهم، وقد ترتبط هذه بالبساطة والمؤازرة والاهتمام بالأرض والرحمة تجاه الإنسانية التى تعاني، وهذا يؤثر فيك لتتبنى تحولات مشابهة.

التربية

نحن محاطون هذه الأيام بكتب ومجلات ووسائل إعلام معروضة وتقدم لنا معلومات عن الأزمه العالمية، وعن الإجراءات والتدريبات وأسلوب الحياة المناسب للبيئة، والمداخل البديلة لتحقيق نمو وصحة شخصية. وكلما تعلمت سبلاً أكثر لمعالجة الأرض، كلما شعرت بشكل طبيعي أنك تتحرك لتحول قيمك فى هذا الاتجاه.

من القيم إلى الفعل

بينما تكون التغيرات فى القيم والمدركات ضرورية لتتحول بحاجات كوكبنا، فإنها لا يمكن أن تُفعَل أو تُكتَسب قبل أن تنسجم وتتطابق هذه المدركات مع الأفعال. وعليه فالسؤال الحرج الذى يطرح نفسه هو: ما الذى يمكن أن يفعله كل منا حقيقة فى حياتنا اليومية لنجسد هذا التحول العالمى؟ كيف يمكن أن نساعد كل منا بشخصه فى اعتناق القيم والمعتقدات المذكورة أعلاه لتنتج عالمًا جديدًا؟ كيف يمكن أن نفعل التحولات فى القيم والمدركات لمساعدة كوكبنا على البقاء أمام الأزمات الكبيرة التى تواجهه حاليًا؟

إن إحدى الطرق هى أن نبدأ بأنفسنا. فالتغير العالمى أساسًا يبدأ بكل فرد منا، كل فى وقته. فكل منا بمثابة خلية فى الوعى الجمعى للإنسانية وعندما نعمل على مداواة أنفسنا وتحقيق السلام الداخلى، فإن كلا منا يسهم بطريقة صغيرة ولكن فريدة فى تعزيز معالجة الأرض. وعندما نصبح أكثر سلامًا مع أنفسنا، فإننا سنؤثر فى العديد من غيرنا، من خلال سلوكياتنا ومن خلال كوننا مثالاً يحتذى. إذن فالخطوة الأولى تحديدًا هى أن يحاول كل منا ترقية هذا التحول العالمى بالاشتراك فى أفعال تقود لسلام داخلى أكبر، وللمداواة، وللنمو الروحانى.

إن أساس تحقيق السلام الداخلى ومداواة الذات فى كل منا هو تنمية الشفقة والرحمة والشعور بالمسئولية الاجتماعية – لنتحرك فيما وراء حدود ذاتنا – لنبذل قصارى جهدنا لمساعدة الكوكب.

والتـــالى هو بعض الطرق العـــديدة التى يمكن أن تصـــقل الســـلام الداخلى وتتضـمـن:

– بَسِّط حياتك، فمثلاً، حاول السكن فى مكان قريب من عملك، أو قم بعمل رحلة قصيرة كل أسبوع.

– تعلم مـهارات الاتصـال الأسـاسية والتى من شـأنها أن تعزز التراحم وفـهم من تتعامل معهم فى علاقاتك كالأسرة والأصدقاء ورفاق العمل وغيرهم.

– حول أسلوب غـــذائك من الأطعـمة المعـــالجـة صناعيًا إلى الأطعـمـة العـضوية التى تحتوى كل العناصر الغذائية وتخلو من المواد الحافظة.

– حـاول أن تخـصص وقـتـًا للتـخلص من القـلـق المتـصـاعـد وتشجــع على الاسترخاء يوميًا.

– قم بعمل تدريبات يومية مستمرة لتفرغ توترك.

– تصــــور هــدفك واعمل على تأكيده من أعمــــاقك، كأن تجــد العمل المناسب، أو العلاقة المناسبة أو تصل للصحة المثلى بالنسبة لك.

– أعد صياغة اتجاهك نحو الخبره السلبية بأن تعكس مـا تعلمته منها. وطريقة أخرى لأن تبادر بالفعل، هـى ببساطة أن تقوم بعمل أشـياء تسـاعد الأرض والأفراد المحرومين اجتماعيًا. وهذا يتضمن كلاً من اختيارات شخصية تقوم بها فى أسلوب حياتك تسـاعد الكوكب بشكل مباشر، وكذلك أن تسهم بوقتك أو مـالك فى منظمـات تتعامل مع البيئة والمشكلات الاجتماعية.

والأمثلة على الاختيارات الشـخصية فى أسلوب حـياتك والتى يمكن أن تسـاعد الأرض تتضمن:

– تحسين كفاءة الطاقة بمنزلك (مثلاً، كأن تستخدم عازلا مناسبًا، أو تقلل من استـخدام المدفأة أو مكيف الهـواء، وتستـخدام أنابيب إضـاءة مناسبة، وتقوم بشراء أدوات طاقة أكثر فعالية وكفاءة).

– استخدم وقوداً مناسباً لعربتك، مثلا العربات المولدة الهجين المركبة (hybrids/compact)، وفى نفس الوقت قلل من فترات القيادة.

– حول نظامك الغذائى عبر الوقت من الاعتماد على اللحوم إلى الاتجاه نحو الخضروات (حيث إن صناعات اللحوم تكسبك طاقة عالية وبها مياه مكثفة).

– أعد تدوير الورق(*)، والزجاج، والمعدات، والبلاستيك.

– اشترك فى أعمال ذات قيمة اجتماعية.

– قلل استهلاكك للمواد الفاخرة ذات الرفاهية.

وفوق تغير أسلوب حياتنا وعاداتنا، يمكننا أن نساعد عندما:

– نمضى وقتا فى مساعدة الفقراء واللاجئين والجوعى.

– نسهم مادياً للمنظمات غير الربحية والتى تكافح لأجل الحد من المشكلات العالمية كتغير المناخ، وفقد التنوع الإحيائى، والمعاملة الوحشية للحيوانات، والزيادة السكانية، والفقر والمرض بالعالم الثالث.

– نعقد التماسات ونصوت للمرشحين السياسيين الذين يهتمون بالمشكلات البيئية والخطيرة التى تواجه كوكبنا.

(*) إعادة التدوير تعنى: استخراج مواد صالحة للاستعمال مجددا من مواد قديمة. (المترجمة)

الاستنتاج

إن الفصول الستة الأخيرة بهذا الكتاب تعرض تدريبات تحول متعددة يمكنها أن تقود لمداوتنا على المستوى الشخصى وعلى المستوى الإنسانى وعلى كوكبنا كله. وهى عبارة عن التدريبات التى يمكنها أن تيسر من مداواتنا شخصياً ومداواة كوكبنا. وعلى المستوى الجمعى تقدم سبلاً متعددة لتجعل حياه الفرد أكثر انسجاماً مع التغير العالمى البازغ. وأنت تقرأ هذه التدريبات عبر الفصول التالية، لاحظ ما الذى تفعله الآن وما الذى عليك أن تعتنقه مجدداً بالإضافة إلى ذلك.

البـــاب الثالث

مقــدمة فــى:

التحـول من خلال التدريبات

إن التحـول العالمى فى الوعى يأخذ مكانه بكل فرد على حده. وهو يبدأ بشكل أساسى فى كل منا عندما ننمى قدرتنا على مداواة أنفسنا والسلام الداخلى بكل منا. إن كلا منا يمثل جزءًا مصغرا فى هذا الكوكب ككل. إن آلام الكوكب الحالية يعانى منها كل منا بطرق متنوعة. ولمعالجة جسد الجنس البشرى علينا أن نداوى خلية خلية به. فإذا ارتبطنا بدنيًا ببضعنا البعض بعمق، فإن هذا سيرعى وينمى السلام الداخلى كثمرة للإنسانية جمعاء. إن مداواتنا لأنفسنا يمكن أن تكون لها آثار وأصداء لا يمكن أن نتخيلها. فكلما طور كل منا اتساقًا داخليًا فى حياته الخاصة، كلما أصبح مثالاً يحتذى للآخرين ليسيروا على دربه.

وخلال الفصول الستة التالية سنجد طرقًا متعددة تم وصفها لرعاية السلام الداخلى. والتدريبات المطروحة ليست جميع التدريبات بالتأكيد، ولكنها من أكثر السبل المساعدة المطروحة لتحقيق تحـول إيجابى فى حياة الفـرد وفى حياة الآخرين. وعندما تعتنق هذه التدريبات وتمارسها، فستكون فى مضمار منسجم مع الوعى الكونى الأعلى والذى تم وصفه بالفصول السابقة بهذا الكتاب.

والتدريبات التحولية الستة الموصوفة كما يلى:

- بسط حياتك.
- ابن علاقات سلمية.

- اعتن بجسدك.

- تدرب على التأمل.

- فكر بشكل أكثر رحابة.

- بادر بالفعل.

وهذه التدريبات تساعد فى تقليل الضغط وتنمية السلام الداخلى. وهى أيضًا تساعد فى تحقيق الانسجام مع إيقاع الطبيعة والذكاء الكونى. وعبر هذا الكتاب تم التأكيد على أن الكون (بما فى ذلك الأرض) ليس شيئا سلبيًا ولكن عملية واعية وذكية وقصدية. وكل الأنظمة الكلية بالكون - من الذرات مرورًا بالخلية وحتى المجرات - تعرض نمطًا من الوعى والقصدية. وأكثر من هذا، فكل هذه الأنظمة مرتبطة بينيًا ببعضها البعض ومتضمنة فى نظام متطور عام. وبرعاية السلام الداخلى، يمكنك أن تنسجم داخليًا مع أعماق نفسك وكذا مع الوعى الأكبر الذى تعد ذاتك جزءًا منه. وعند أعمق مستوى، نجد أن أعماق وعيك ليست منفصلة عن الوعى الكوكبى والكونى على مستوى أرحب، فأنت والكون الأرحب كلاكما مرتبط بينيا فى أعماقه.

ولكن ما هو الوعى الكونى؟ ولو كان هذا المصطلح لا شخصيًا أو مجردا فيمكنك أن تستبدله بأى مرادف فى ثقافتك كالروحانيات أو القوى الأعلى. وفى الحقيقة، فالكلمات هى مجرد كلمات، أما الواقع فى جوهره فهو يتجاوز أى مفهوم أو مسمى يمكن إعطاؤه. وعندما نتحدث عن الرؤية الجديدة البازغة للعالم، فإن هذا الكتاب يتحدث عن الوعى أو الذكاء الكونى (حيث الكون يتكون من أبعاد تتجاوز الكون المادى الذى درسه العلم) ليؤكد أن الأرض والكون ليس شيئًا سلبيًا للاستكشاف والضبط العلمى. وأيا كان الواقع المطلق، فإنه أكبر من مجرد شىء شخصى وشىء لا شخصى. إنه شىء مجرد ولكنك تستطيع أن تقوم بعلاقة شخصية معه. وقد يبدو هذا تناقضًا ظاهريًا، إلا أن ذلك فقط يحدث عند ذوى العقول المحدودة.

(وكما تم اقتراحه بهذا الكتاب، فالوعى الكونى يشكل الخلفية المطلقة فى كل شىء، إنه تعبير عن شىء معين يفوق الوصف).

ومن أجل الاستفادة من التدريبات التى تم وصفها كما سنرى بالفصول القادمة، اعلم أنها لن تساعدك فقط فى تحقيق السلام الداخلى ولكنها ستساعدك أيضا فى الانسجام مع عمليات تطورية أرحب على الأرض وفى الكون بأسره. وعلى المستوى التدريبى، فالأعمال المحددة التى تمارسها على المستوى الشخصى ستساعد أيضا فى رعاية الكوكب. فمثلا، عندما تبسط حياتك، فإنك ستحافظ على نفسك من الضغط وتعطى لنفسك وقتًا أكبر لتستمتع بعلاقاتك الشخصية وتصبح أكثر هدوءًا مع نفسك. وفى نفس الوقت فإنك ستكون فى محاذاة مع حاجات الأرض باستهلاك أقل، وحفاظ أكثر على المصادر الطبيعية، وتقليل التأثير (بمعنى التخريب) فى البيئة. وعلى مستوى أكثر مهارة، فإن بعض هذه التدريبات، من تقليل الضغط والمساعدة فى زيادة السلام الداخلى، يجعلك أكثر إلهامًا وإبداعًا وأكثر قدرة فى توجيه ذاتك. وكلما تحرر وعيك من الضغط والتوتر - كالتوتر الذى يحدث بسبب مشاعر التجاهل والإنكار، أو بسبب عادات العقل التى تقود للخوف والإحباط والاستياء - كلما أصبحتِ أكثر إلهامًا وقدرة على توجيه ذاتك وازدادت طاقتك التى تتجاوز حدود ذاتك لتتصل بالوعى الكونى.

ومثل هذا الإلهام والقدرة على توجيه الذات يمكنه أن يكون شخصيًا أو يخدم الآخرين والمنظمات وما هو أكبر من نطاق ذاتك.

وفى الحقيقة، فإن حياتك ليست لذاتك فقط ولحاجاتك. وكلما أصبحت بمحاذاة مع الوعى الكونى كلما أصبحت جزءًا من منظومة الكون وما يحركك هو تحقيق أهداف هذا الكون.

وللتلخيص، فإن التدريبات الموصوفة بالفصول التالية تعزز من صحتك وسلامك الداخلى مع نفسك فى حياتك، وتساعدك أيضًا فى الانسجام مع حاجات الكوكب الأكبر. وبتعهد هذه التدريبات وممارستها فأنت فى نفس الوقت تسهم فى تحقيق حاجات الكوكب من خلال التحول فى الوعى العالمى.

الفصل التاسع عشر

بسِّط حياتك

إن الحياة ببساطة أكثر تعد سبيلاً ضرورياً لتغير حياتك. ولكى تفعل ذلك عليك أن تعيش بوعى أكثر وتقلل من حاجتك للنزاع. وأن تعيش ببساطة هو أن تقيم علاقات مباشرة وغير مرهقة مع كل أشكال حياتك: فى محيط الأسره، والعمل، والمجتمع، والطبيعة، والبيئة وأخيراً أنت نفسك. وتبسيط حياتك يعطيك وقتاً أطول للحظة الحاضرة – لتجلس فى الحاضر مع أعماق ذاتك ومع الأشخاص المهمين فى حياتك. أيضاً، فالأسلوب البسيط فى الحياة ينفع كوكبنا. فعندما تقلل مقتنياتك واستهلاكك للبضائع، فأنت تستخدم بشكل أقل المصادر القيمة فى الأرض. والتقليل من استهلاك الطاقة يساعد فى تخفيف تغير المناخ. والحياة الأبسط تجعلك فى انسجام مع التحول فى الوعى – حيث القيم والسلوكيات الجديدة التى تحتاجها الأرض بهذا الوقت.

والجزء الأول بهذا الفصل يركز على تبسيط حياتك بشكل عام. فهو يوضح طرقاً متعددة لتقليل الحياة المعقدة وخلق وقت أكبر لعمل أشياء يمكن أن تغذى روحك، مثل قضاء وقت مع من تحب أو التعبير عن إبداعك الفطرى. أما الجزء الثانى من هذا الفصل فهو عن، "البساطة والكوكب"، وهو يركز على المميزات البيئية للحياة بشكل أبسط، متضمناً فى ذلك اتخاذ خطوات خاصة لتقلل انبعاثك الشخصى من الكربون، وتقلل من استهلاكك وتعيش بشكل أكثر مناسبة.

وتبسيط حياتك لا يعنى أن تحيا فى فقر. فالفقر حالة من الضعف والعجز اللاطوعى، بينما اختيار حياة بسيطة هو مسألة تَحدثُ عن قدرة وعن إرادة.

فالبساطة هى أن تجد توازنًا صحيحًا بين التقشف والإسراف. إنها شىء بين أن تقبع بحجرتك الخاصة فى غابة ما وأن تعيش فى الضواحى. والبساطة يمكن أن نحصل عليها فى بيئة المدن وفى الريف أيضًا. وفوق كل هذا، فالبساطة لا تعنى الابتعاد عن وسائل الراحة الحديثة والملائمة لتثبت قدرتك على الحياة بمعزل عن تكنولوچيا القرن الحادى والعشرين. وقد عبر غاندى بشكل مشوق عن تجاهل المادية فى الحياة، عندما قال: "كلما اشتقيت عونك الذاتى وراحتك الذاتية من أى شىء، كلما كان لزامًا عليك الاحتفاظ بهذا الشىء. ولو قررت أن تقلع عنه على سبيل التضحية.. فقد تشعر بالحنين إليه، وهذه الحالة من عدم الإشباع قد تجعلك مضطربا" (Elgin 1993.32).

فلا توجد صيغة معينة تحدد مكونات الحياة البسيطة. إلا أن كلا منا من الممكن أن يكتشف طرقه الخاصة للإفلات من العوائق المعقدة وغير الضرورية.

نظره على الحياة البسيطة

لقد لاحظ (Duane Elgin) ودون عام ١٩٩٣، أن الأفراد الذين اختاروا البساطة والحياة البسيطة بإرادتهم، كانوا يميلون لما يلى:

- استثمار الوقت والطاقة فى ممارسة أنشطة حرة مع الرفاق، والأزواج، والأطفال، الأصدقاء (كالمشى، أو عزف الموسيقى معًا، أو مشاركة الطعام، أو التنزه فى الخلاء... وما شابه ذلك).

- العمل على تنمية المجال أو النطاق الشخصى الضرورى: الفيزيائى (كالعدو، وركوب الدراجة، والتنزه سيرًا على القدمين... وما شابه ذلك)، والوجدانى (كتعلم مهارات الألفة والموده ومشاركة المشاعر المهمة فى العلاقات الاجتماعية)، والعقلى (كالانغماس فى التعلم مدى الحياة، والقراءة، وحضور دورات)، والروحانى (عندما نتعلم أن نمضى فى الحياة بعقل هادئ وقلب ملؤه الشفقة والرحمة).

- الشعور بالاتصال الودى بالأرض مع تبجيل الاهتمام بالطبيعة.

٩ - الشعور بالشفقة تجاه فقراء العالم.

- خفض مستواك الشخصى العام من الاستهلاك بشراء ملابس أقل، كأن تركز مثلاً على شراء العملى المتين المُتحمل والجميل فى نفس الوقت، ولا تهتم بمجاراة البدع الزائلة والموضة والأزياء الموسمية.

- استبدل أشكال استهلاكك المفضلة للمنتجات بأخرى أكثر متانة ويسهل إصلاحها، وغير ملوثة فى تصنيعها وفى استخدامها، ومناسبة فى استهلاكها للطاقة وعملية وجميلة.

- غير أسلوب تغذيتك من الاستخدام المكثف للأطعمة المُصنعه، واللحوم، والسكر، إلى أطعمة طبيعية أكثر وصحية وبسيطة ونباتية بدرجة مناسبة.

- قلل من الفوضى والتعقيد غير المناسبين فى أسلوب حياتك بالاستغناء عن أو بيع الأشياء نادرة الاستخدام بالنسبة لك ويمكن أن يستخدمها الآخرون (كالملابس، والكتب، والأثاث، أو أية أدوات أخرى).

- أعد تدوير المعادن، والزجاج، والورق، ولا تستخدم الوحدات المستهلكة التالفة، غير القابلة للتدوير.

- طور مهاراتك الشخصية التى تجعلك تسهم بثقة أكبر وباعتماد أقل على مختصين لإدارة متطلبات الحياة العادية (كأساسيات النجارة والسباكة والفلاحة وغيرها من الأعمال أو الصيانة البسيطة).

- فضل أسلوب حياة أصغر فى محيط عملك وبيئتك يشجع شعورك بالمجتمع، والاتصال المباشر، والرعاية المتبادلة.

- تدرب على تمارين للمداواة الروحانية، تركز على الطب الوقائى والعلاج باستخدام قوى الجسد عندما ترتبط بالعقل.

- غير طرق مواصلاتك، وفضل المواصلات العامة، أو العربات الصغيرة ذات الاستهلاك الأقل للوقود، أو الحياة بالقرب من العمل، لاستخدام الدراجة أو السير للذهاب للعمل. (٣٢ - ٣٥).

بعض الطرق لتبسط بها حياتك

ما يلي هو بعض الاقتراحات لتبسيط حياتك، أى لجعلها أبسط وأيسر.

وهى عبارة عن قائمة عملية، إلا أنها غير تامة تمامًا. وبعض منها عبارة عن تغيرات يمكن أن تقوم بها على الفور، بينما البعض الآخر يتطلب وقتًا وجهدًا. وتذكر أن: أحد أهداف أن تحيا ببساطة هو أن تحرر نفسك من الالتزامات التى تستنزف وقتك وجهدك ومالك دون أن تفى بحاجاتك الضرورية أو تغذى روحك. والهدف التالى هو إلقاء الضوء على إمكانية تأثيرك فى الكوكب باستهلاك أقل للمصادر، والحياة بشكل أكثر مناسبة.

خفض من مستوى معيشتك

إن الأحياء السكنية الصغيرة تقدم مزايا متعددة: إحداها هو أنك لن تحتاج لأن تراكم كميات كبيرة من الأشياء عندما لا تكون لديك غرف كافية لذلك فالغرف الصغيرة تحتاج وقتا أقل لتنظيفها والحفاظ عليها، وبالتالى فهذه المعيشة ستكون أقل كلفة. وأخيرًا، فطاقتك وما تنفقه سيكون أقل بهذه الوحدات الأصغر.

تخلص من الفوضى

نحن نعيش بوقت غير متكرر على نحو سابق. وهذا يجعل من السهل أن تجمع مقتنيات قد تكون غير ذات قيمة حقيقية أو استخدام حقيقى بالنسبة للفرد، مما يؤدى لخلق فوضى أكثر للفرد. لذلك انظر فيما تمتلك وقرر ما المفيد بالنسبة لك والذى يستحق أن تحتفظ به لتفرغ مكانه بسهولة. وكقاعدة عامة، لتقلل الفوضى تخلص من كل شيء لم تستخدمه لأكثر من عام – ما عدا، بالطبع، الأشياء ذات القيمة الوجدانية بالنسبة لك. وتأكد عندما تتخلص من الأجهزة الإلكترونية مثل الكمبيوترات القديمة وأجهزة الكاسيت والتلفاز الممكنة، وأن يتم ذلك بالتطوع أو بإعادة تدوير هذه الأشياء. (وأنت بالطبع، تتصل بالمختص ليتم ذلك بشكل مناسب) وإذا لم يكن الأمر كذلك، فألقيت أى من الأجهزة بسلة القمامة، فإن بلوغ مثل هذه الأجهزة لليابسة سيجعل المواد السامة تنفذ للأرض عبر الماء والجو.

افعل ما تود أن تفعله من أجل حياتك

إن عمل ما ترغبه بالفعل يمكن أن يتطلب وقتًا ومغامرة وجهداً. وقد يأخذ منك عامًا أو عامين لتكتسب ذلك وتعيد تدريب نفسك وإعادة تنظيم ما تحتاجه لتبدأ عملاً جديداً. وقد تحتاج مثلاً لأن تشغل وظيفة مبدئية قبل أن تدخل فى عمل جديد يوافق حاجاتك المادية. وعلى أية حال، فإن الوقت والجهد والتشتت هذا يستحق ما تبذله من أجله. إن عمل ما ترغب فيه بالنسبة لحياتك يجعلك تشعر شعوراً جيداً، لأنك عندما تفعل ما تريده فإنك تضع نفسك على نفس الخط مع الغاية الأعلى بهذا العالم. لأن غايتك العظمى تنبع من ذاتك ومن أعماق حكمتك، واتساقها هذا يجعلك تسهم فى شيء أكبر من مجرد حاجاتك الشخصية. وعندئذ يمكنك أن تصبح جزءاً من التحول العالمى الحادث على الكوكب بوقتنا هذا.

قلل من فترات وجودك بالطريق

إن تقليص فترات وجودك بالطريق وأنت ذاهب لعملك يعد واحداً من أكثر التغيرات دلالة لتبسط بها حياتك. فدخولك فى ساعات الذروة خلال اليوم يمكن أن تضيف المزيد من التعقيدات فى حياتك. ويمكنك أن تقلل منها، لتسكن بجوار عملك مثلاً أو تختار أن تسكن فى مدينة صغيرة. وعلى الأقل، فلو كان عليك أن تنتقل عبر مسافة كبيرة، حاول أن ترتب ساعات للعمل أكثر مرونة لتتجنب ساعة الذروة. وفى هذا الوقت فإن العديد من الأمريكان يعملون خارج بلداتهم، وهذا العدد بازدياد. ولو أن هناك خدمة إرشادية، ولو أن هناك عملا يتم بشكل مبرمج باستخدام الكمبيوتر يمكنك أن تقوم به بغض النظر عن السكن، فانضم إليه.

إن تقليل فترات وجودك بالطرق لن يخفض الضغوط الشخصية عليك، ولكنه سيساعد الكوكب بالحفاظ على الطاقة وتقليل انبعاث الكربون بالغلاف الجوى.

قلل من تعرضك لشاشات التلفاز والكمبيوتر

كم من الوقت تمضيه أمام الشاشة كل يوم؟ إن البيوت الأمريكية العادية تمتلك بهذه الأيام من جهازين إلى ثلاثة أجهزة تلفاز، وبالتالى فهم يتعرضون لأربعين

أو ما يزيد على مائة قناة. ولو لم يكن هذا كافيًا، فإن أكثر من مائة مليون منزل أمريكى يمتلك عددًا من الكمبيوترات التى تقدم عددًا لا نهائيًا من الألعاب الحيوية وكذا العديد من المواقع الإلكترونية على الإنترنت. ومن المسلم به، أن هناك العديد من البرامج التليفزيونية الجيدة، وكذا الإنترنت.

وسيلة رائعة لتواصل المعلومات، فالاهتمام بالإنترنت يشترك فيه الجميع بما يتضمنه من خيارات متعددة ومعقدة لمشاهدة المعلومات وامتصاصها والحياة أمام الشاشة يمكن أن تكون أكثر من مجرد تسلية، فهى يمكن أن تعيق بناء علاقة عميقة واتصال عميق بالطبيعة وبالآخرين وبذات الفرد نفسه. ويمكننا أن ندبر الوقت أمام الشاشة بمزيد من الاعتدال. إن قضاء وقت ممتع مع من نحبهم وكذلك قضاء وقت هادئ مع ذاتك يقدم لك فرصة أفضل لأن تصبح أكثر انسجامًا مع إيقاعات الحياة.

عش بالقرب من الطبيعة

إن التقدم المحموم نحو الحياة الحديثة مرتبط فى بعض الأحيان بشعور بعدم الضمنية (إحساس الفرد بأنه جزء من كل). وعدم الارتباط هذا يمكن تداركه. بينما تفاقمه يجعلك غير متصل بالأرض، كأن تقود لمسافه طويلة بسيارتك أو تسكن فى مبنى مرتفع أو تسافر طائرًا. كما يزيد منه مواقف تمطرك بوابل من المثيرات وتشتت وعيك أو تبدده بين محل البقالة ومجرد التسوق والمناسبات الاجتماعية.

أما سيرك فى حديقة أو غابة فهو سلوك بسيط ومضاد للشعور بعدم الضمنية. فأن تحيا بالقرب من الأرض - من مشاهدها من ترابها من روائحها ومن طاقاتها - يمكن أن يساعدك فى استعادة ارتباطاتك بالطبيعة واتصالك بنفسك. واختيارك لمثل هذا الشكل من الحياة لو كان ممكنا، سيسمح لك بالاستمتاع بالاتصال بالأرض - هذا الاتصال الذى يبدو أن الحضارة الحديثة قد فقدته - فى شكل تام ومتطور. وكلما قضيت وقتًا أطول فى ربوع الطبيعة كلما ازداد تبجيلك للأرض، وهذا سيجعلك تنزع لحمايتها.

لا تلتفت للهاتف

هناك أفراد يعتقدون أن وجوب الرد على الهاتف مسألة حيوية وضرورية فى أى وقت يدق فيه الهاتف. سواء كان المتصل هو الدائن أو شركات الدعاية للمبيعات، أو أى مشاكس من الأقارب، إن هؤلاء الأفراد يشعرون فى أغلب الوقت أنه واجب مقدس أن ترد على مكالماتهم. لكن الرد على الهاتف - بما فى ذلك هاتفك الجوال - مسألة اختيارية. يمكنك أن تترك رسالة صوتيه أو ردًا آليًا يجيب بالنيابة عنك، وتدع المكالمات عندما تكون مستعدًا لها لتعطى للمتصل كل انتباهك. فلو كنت مشغولاً بمشروع أو نشاط معين نافع لك، فلا حاجة لأن تقطع عملك و ترد على الهاتف الذى لا يتطلب انتباهًا فوريًا.

فوض خادمك للأعمال الروتينية

كم مرة فوضت شخصا آخر للقيام بأعمالك الروتينية، ما لم تكن النقود عائقًا بالنسبة لك؟ إن التفويض لعمل ولو نشاط واحد لم تكن ترغب فى عمله سيحدث فارقًا فى شعورك بالراحة بحياتك اليومية. ولو أن النقود لا تسعفك لذلك، فهل تعلم أطفالك شيئًا من هذه الأعمال لتفوضهم بعملها؟ هل يمكن أن تسمح لأفراد آخرين بالعائلة لمساعدتك بأعمال الطهى أو الصيانة أو تنظيف المنزل؟

إن التفويض هذا يمكنه أن يعطيك وقتًا أطول لتتوقف عن العمل، وتسترخى وتكون حاضراً مع نفسك. فالوقت الهادئ هذا يقدم لك فرصة لتتمهل مع نفسك فى إيقاع حياتك السريع، ويضعك على مقربة من مصادر الحكمة والسلام بشكل أعمق من عقلك الشرطى.

تعلم أن تقول لا

إن لا ليست قولا عاقًا أو بغيضًا. إن العديد من الأفراد يفخرون بأنفسهم عندما يكونون قادرين دائمًا على الاستجابة بإيجابية لحاجات الأصدقاء، والأسرة ورفاق العمل. والمشكلة فى أن تصبح معينًا دائمًا للآخرين، هو أن هذا سينتج عنه إجهادك.

فأحيانًا نصبح مشغولين جدًا بتلبية مطالب الغير وحاجاتهم، وعليه فقد لا يكون لدينا وقت أو طاقه لرعاية أنفسنا. وعندما يسألك شخص آخر بعضا من وقتك أو جهدك أو أى شىء آخر، فكر قبل أن تقول نعم، بما يخدم اهتماماتك العليا وكذا اهتماماته العليا.

طرق أخرى لتبسط بها حياتك

هناك طرق متعددة لتبسط بها حياتك. فمثلا يمكنك أن تقلل كمية البريد الذى لا لزوم له (البالى) والذى تستقبله، بالكتابة لمنظمة تدعى (أوقف البريد) وعنوانها البريدى (فى ثقافة المجتمع الأمريكى) Box9008, Framingdale, Ny11735.

كذلك يمكنك عمل ذلك بأن تسجل نفسك فى خدمة البريد المفضل لك على الموقع الإلكترونى: (dmachoic.org) والإقلال من هذا البريد سيحفظ الورق وفى النهاية سيحمى الأشجار. وبالمثل عندما يُسجَّل اسمك فى خدمة لا تتصل بى هاتفيًا بموقع (donotcall.gov) فإنك ستستريح من كل المكالمات غير المرغوب فيها. كذلك خذ فى اعتبارك تقليص بطاقات ائتمانك لواحدة أو اثنتين. (حيث إن امتلاك بطاقة ائتمان واحدة سيمكنك من شراء بضائع من الإنترنت أو تأجير سيارات) وعندما تفعل ذلك فأنت ترحم نفسك من فواتير عديدة تدفعها كل شهر، وتقلص ما تدفعه سنويًا ببطاقات ائتمان متعددة.

استبيان (أو استمارة استطلاع رأى) عن تبسيط حياتك

خذ بعض الوقت لتفكر فى الطريقة التى تبسط بها حياتك، ولكى تساعد نفسك فى عمل ذلك اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- على مقياس من ١ إلى ١٠، حيث ١ تمثل أعلى درجات البساطة بينما ١٠ تمثل أعلى درجات التعقيد، أين تضع درجة لأسلوب حياتك الحاضر؟

- هل قمت بعمل أية تغييرات فى ترتيبات حياتك خلال السنة الماضية لتبسط حياتك هذه؟ ولو أن الأمر كذلك، فما هى هذه التغييرات؟

- هل لديك رغبة أو إرادة للاستمرار فى عمل هذه التغييرات للعالم التالى أيضًا؟

راجع الاستراتيچيات التبسيطية التالية وحدد أيا منها يمكن أن تكون قادرًا على البدء به خلال شهرين قادمين مثلاً:

- قلل من الفوضى بمنزلك.

- انتقل لمنزل أصغر.

- لو كان هذا عمليًا بالنسبة لك، انتقل من المدن الرئيسية أو العاصمة لمدينة أصغر.

- انتقل لتصبح بالقرب من مصادر التسوق، حيث يمكن أن تتحرك إليها فى رحلة قصيرة وبسرعة.

- جمِّع متطلباتك لتقوم بعمل تحركات أقل (فهذا سيساعدك أنت نفسك كما سيخدم البيئة).

- اشترى ملابس أقل، مع الانتباه لأن تكون عملية ومتينة وجميلة أكثر من كونها على الموضة.

- قم بقيادة سيارة بسيطة موفرة للوقود.

- لو كان هذا عمليًا بالنسبة لك، استبدل القيادة بالسير أو ركوب الدراجة (وهذا ثانية، سيساعد كلا من الفرد نفسه والبيئة أيضًا).

- قلل من اعتمادك على التلفاز.

- قلل من اعتمادك على التسلية الخارجية (كالسينما والمسرح والعروض والموسيقى أو الملاهى).

- قلل من اشتراكاتك بالمجلات.

- أوقف خدمة تسلم الصحف.

- أوقف البريد الذى لا لزوم له.

- ادفـــع فــواتــيــرك بالحـســاب الآلى (لأن هذا ســيــخــدمك فى الوقت ويقــــلل استهلاك الورق).

- توقف عن الرد على الهاتف وقتما يدق.

- استخدام طابعة الكل فى واحد حيث الطابعة والتصوير والفاكس وهذا أبسط من أربعة أجهزة منفصلة كما أنه يستخدم طاقة أقل).

- قلل من رحـلاتك للعمل (بمعنى حـاول أن يكون العـمل قريبا من منزلك) ولو أن هذا ممكن، فسر إلى عملك أو اذهب إليه بالدراجة.

- اعمل حيث تسكن.

- أخبر أصدقاءك أنك لم تعـد تعطى هـدايا الكريسماس (العام الجديد أو كروته أو ما شابه ذلك).

- احمل حقيبة واحدة بالعطلة واحمل بها الضرورى من ملابسك.

- خذ عطلة بالقرب من منزلك.

- قلل استـهلاكك من أشياء الرفاهية والزينة، وبدلاً من ذلك استـخدم المواد التى تتحمل ويسهل إصلاحها ومحلية الصنع وغير ملوثة للبيئة.

- خذ خطوات لتتخلص من ديونك.

- احتفظ ببطاقة أو اثنتين للائتمان.

- ادمج أو وحد حساباتك البنكية.

- فوض من يقوم عنك بعملك الروتينى (كعمل فناء الدار، أو تجهيز الملف الضريبى، أو تنظيف المنزل).

- بسط عاداتك الغذائية لتشمل كل العناصر الغذائية غير المصنعة.

- اشترى بقالة أقل وغير معبأة بصناديق أو زجاجات.

- اجعل الماء مشروبك الاختيارى.

- حدد غَذاءك (وجبة الغذاء).

- تعلم أن تقول لا.

- توقف عن محاولة تغيير الأفراد.

- رتب كل الوحدات التى لا تحتاجها بالفعل (عندما يكون ذلك ممكنا، أو استغن عنها أو أعد تدويرها).

- افعل ما توده حقًا لمعيشتك (أى اختر العمل الذى تود أن تتكسب منه).

إن بعض هذه التغيرات يمكن عملها سريعًا، بينما الآخر يتضمن عمليات أطول. قد تأخذ عامًا أو اثنين. فعلى سبيل المثال، أن تنظم حياتك لتفعل شيئًا تستمتع به بالفعل وتتكسب منه، فهذا يأخذ بعض الوقت. كذلك فتقليل الفوضى، وأن تنحى جانبًا ما تعتقد أنك لا تحتاجه لعام ربما فى خزانة صغيرة أو حجرة تخزين. فستجد نفسك بنهاية العام - إن لم تستغن عنه - تستخدمه مرة أخرى. وعندما تتعلم أن تقول لا وتوقف محاولات الآخرين لاستجداء مساعدتك فهذا يتطلب منك أن تتعلم كيف تكون صارمًا. وهناك فصول دراسية وورش عمل وكتب تساعدك فى عمل هذا.

البساطة والكوكب

إن الحياة الأبسط لن تعطيك وقتًا أكثر فقط، لتكون أكثر حضورًا مع نفسك ومع الآخرين، ولكن أيضا سيساعدك فى انسجام وتوافق حاجاتك مع حاجات الأرض. وهذا يمكن أن يحدث على الأقل بطريقتين:

- بتقليل الطاقة والوقود الذى تستخدمه، وهذا يقلل من آثار الكربون الذى تحدثه كما يساعد فى تخفيف التسخين أو ارتفاع درجة حرارة العالم.

- بالاستهلاك الأقل والتدوير الأكثر، وأنت بذلك تستخدم موارد الأرض القيمة بصورة أقل.

الحفاظ على الطاقة وتقليل انبعاثات الكربون

ما الذى يمكن أن يفعله كل منا على حدة للمساعدة فى تخفيف ارتفاع الحرارة العالمى؟ أكثر مما يمكن أن تعتقد. فبعض الأشياء البسيطة، بداخل منزلنا وبخارجه، يمكن أن تصنع فرقًا. وليس جميعها يسهل عمله، لكنها تنسجم مع الطريقة البسيطة فى الحياة.

والتالى هو بعض التدريبات العلمية التى يمكن أن نقوم بها لنقلل من الطاقة المستخدمة، وبالتالى الإقلال بشكل غير مباشر من ثانى أكسيد الكربون، المسئول أنت عن إنتاجه. وعدد من هذه الأفعال موجود على موقع (climatecrisis.net) والذى طوره آل جور ليقدم من خلاله عمله الوثائقى الشهير "حقيقة مزعجة". ومن الواضح أنه لو تبنى عدد بسيط من الأمريكان هذه المقاييس، فإن انبعاث ثانى أكسيد الكربون بالغلاف الجوى بالولايات المتحدة سيقل بشكل ذى دلالة.

- استبدل لمبات الإضاءة المعتادة ساطعة التوهج بأنابيب فلوروسنت مدمجة، والتى تستخدم طاقة بنسبة أقل تصل إلى ٦٠ ٪. وتذكر إغلاق النور عندما لا تستخدمه. وأحد المعلومات الإحصائية واسعة الانتشار تقترح أنه لو قام كل مالك بيت أمريكى بتركيب أنبوبة فلوروسنت مدمجة بمقدار ٧٥ وات، فإن هذا سيعادل إبطال عمل مليون سيارة بالطرق، الأمر الذى يقلل من انبعاثات الكربون.

- خفض ثرموستات الحرارة لديك بمقدار درجة إلى درجتين فى الشتاء، وارفعها درجة إلى درجتين فى الصيف، كذلك قلل الطاقة المستخدمة فى الفرن لديك وكذلك فى نظام التكييف. وكشكل مثالى، اجعل منظم الحرارة ٧٥ درجة بالصيف و ٦٨ درجة بالشتاء. وفى الشتاء افتح الستائر لتدع ضوء الشمس يدخل. وأغلقها فى الصيف لتعيق الحرارة. وهذا سيخفض من احتياجاتك للمدفأة والتكييف.

- نظف أو غير الفلتر فى تكييفك. والأفضل أن تغير المُرشح الذى يمكن التخلص منه بآخر ثابت ويمكن غسله وإعادة استخدامه.

- اختر أدوات موفرة للطاقة عندما تقوم بشراء مشتريات جديدة. ارجع لتعليمات الشراء المرشدة المرفقة عندما تنتقى أجهزة كالثلاجة، ومجفف الملابس، وموقد الطهى، وغسالة الصحون، والتلفاز، وغسالة الملابس والميكروويف، والكمبيوتر. (وقد رتبت حسب استخدامها للطاقة).

- طوق سخان المياة بطبقة عازلة. شغل منظم الحرارة ما بين ١٢٠ و١٣٠ درجة. وخذ فى اعتبارك مسخن حرارة بلا خزان لتحله محل السخان التقليدى.

- استخدم مياه ساخنة بدرجة أقل عن طريق تركيب دش بسيط التدفق، واغسل الملابس بمياة دافئة أو باردة.

- شغل غسالة الأطباق بأسلوب موفر للطاقة، وشغلها فقط عندما تمتلئ.

- أغلق أجهزة التلفاز، والكاسيت، والفيديو، والكمبيوتر عندما لا تستعملها. فأنت بذلك تقلل من الطاقة المستخدمة عندما لا تحتاج إليها. وعندما تريد استخدامها أعد تشغيلها. والأجهزة التى تستخدمها نادرًا لا توصلها بالكهرباء.

- وعليه فهذا يتضمن أيضًا تعريض منزلك للهواء الطلق، وهذا سيقلل من فاتورة الكهرباء، والتى ربما تكون أعلى فى الشتاء. وعليه فخلال سنوات قليلة ستسترد تكاليفك المبدئية. والفيدرالية الأمريكية للاستهلاك وهذا خاص بالمجتمع الأمريكى لديها معلومات عن هذه الكيفية على موقع (consumerfed.org).

- أعد تدوير مخلفاتك. أعد تدوير نصف مهملاتك التى تنتجها من (الورق، والزجاج، والبلاستيك، والمعدن) وهذا سيوفر كمية اعتبارية من ثانى أكسيد الكربون كل عام.

- اشترى المنتجات الورقية معادة التدوير. فهذا يستهلك طاقة أقل بنسبة ٧٠٪ إلى ٩٠٪، وذلك للحفاظ على غابات الأرض.

– استخدم مصادر الطاقة البديلة مثل التسخين بالنظام الشمسى، لجزء من منزلك أو لمنزلك بأكمله ومرة أخرى ستسترد ما تصرفه بتوفير الطاقة.

– اشترى الأطعمة محلية الإنتاج والنمو. فعندما تستهلك طعامًا محلى الصنع فهذا يستغرق حوالى ١٢٠٠ ميل من المزرعة لطبقك. وهذا سيوفر تكاليف الوقود. وهذا أقل تكلفة من المنتجات المشحونة من مدن أخرى.

– اشترى طعاما طازجا بدلا من الأطعمة المثلجة المحفوظة. فهى أصح فى أكلها، كما أنها تستهلك طاقة أقل لإنتاجها.

– عندما يكون ممكنا، اشترى الأطعمة العضوية. فالتربة العضوية تأسر وتخزن ثانى أكسيد الكربون عند مستويات أعلى من التربة تقيلدية الزراعة.

– قلل من استخدامك للمنتجات الثقيلة المعبأة. فهذا يجعلك توفر كمية ذات مدلول من ثانى أكسيد الكربون كل عام، ببساطة عن طريق تقليل النفايات بنسبة ١٠٪.

– قلل أو خفض عدد أميال القيادة بالمشى، أو بركوب الدراجة، أو بالمواصلات العامة.

– اضبط محرك سيارتك واضبط نفخ عجلات قيادتك، وحافظ على ذلك. فالحفاظ على العربة بشكل منتظم يوفر الوقود، ويقلل من انبعاثات الكربون.

– عندما تقوم بشراء سيارة اشترى العربة ذات الماكينة التى تستهلك وقوداً أقل، فأنت بهذا تحفظ أكثر من طن من ثانى أكسيد الكربون فى العالم فالسيارة التى تقطع ثلاثة أميال لكل جالون ستكون تعويضا أفضل عن عربتك الحالية. ومع الزيادة المتسارعة فى أسعار الوقود، فإنك ستوفر بذلك المزيد من المال.

– عندما تشترى كمبيوتراً جديداً، خذ فى اعتبارك شراء الكمبيوتر المحمول (اللاب توب)، فهو يستخدم كهرباء أقل بشكل دال عن النماذج المعتادة.

– لو كان ممكنا، استخدم الطيران بشكل أقل. فرحلات الطيران تنتج كميات أكبر من انبعاثات الكربون. وإذا كان حتماً أن تسافر بالطيران، اشترى معادل الكربون من منظمات موثوق بها مثل (carbonfund.org).

– اعمل على امتلاك مقدر أو مدقق للطاقة بمنزلك. والذى ينتج عادة من خلال شركات محلية تعمل للصالح العام. وهـــذا سيساعدك فى تحديد المساحات بمنزلك والتى تحتاج لتحسينات فى استخدام الطاقة بفاعلية.

– اسأل شركتك – التى تعمل للصالح العام – أن تقدم بالتفصيل المصادر التى يمكن أن تعطل استخدام الكهرباء كإجراء وقائى إن لزم الأمر، أو لو كان لك أن تختار من بين هـــذه الشركات، فاختر أكثرهم اعتماداً على مصـــادر الطـاقـة البديلة (كالرياح، والشمس، والهيدروجين، أو الطاقة من مادة الكوكب).

– قلل استهلاكك للبضائع المادية غير الضرورية وحافظ على المنابع، إن كلا منا يمكنه أن يتدرب على التعامل ببساطة مع البيئة عن طريق تخفيض حجم استهلاكنا، دون أن نقلل من قيمة معينات الحياة الأساسية. وكما تم اقتراحه بالجزء الأول من هذا الفصل، فإن هذا يعنى شراء منتجات تدوم وتتصف بالثبات وغير ملوثة فى تصنيعها واستخدامها. وهذا أيضا يعنى إعادة استخدام المواد العملية أكثر من الشراء المستمر لمواد أخرى أجدد وأحدث تحل محلها. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تُحَدث نظام التشغيل فى كمبيوترك الحالى بدلاً من أن تبدله بآخر جديد كلية كل عامين أو ثلاثة.

أيضا، انظر على ملصق أن البضاعة صديقة للبيئة، قبل شرائها. وكما تم وصفه عاليًا يمكنك شراء أدوات جديدة عليها شهادة امتياز خاصة بالطاقة، فالمنتجات صديقة البيئة مستمدة من غابات مناسبة مادةً وتصنيعًا، كذلك فالمنتجات توفر الطاقة وتنتفع بها تقنيًا، ويسرى ذلك أيضًا على المنتجات الغذائية. ويعد موقع الحلم الأمريكى الجديد (newdream.org) مساعداً جيداً فى هذه العملية، حيث يقدم نصائح شاملة وموسعة عن المنتجات الصديقة للبيئة فى مختلف القطاعات من الملابس وحتى الأدوات. وهى معينة

بشكل عملى، يجعلك تقارن من حيث توفير الطاقة فيما يتعلق بالأدوات المنزلية، والأجهزة، والإلكترونيات، وسائر الوحدات الاستهلاكية الأخرى. ومصدر آخر جيد لشراء أثاث منزلى صديق للبيئة، وكذلك ملابس، وأدوات للحديقة ونثريات أخرى هو موقع (ecoshoppe.com).

وأخيراً، حاول شراء ما هو محلى الصنع عندما تستطيع ذلك. اشترى منتجات من سوق مزارعك المحلية، لأن هذا لن يعطيك فقط خضروات وفواكة طازجة أكثر مما هو موجود بمحل البقالة التجارى، ولكن أيضًا لأنه سيقلل من استهلاك الطاقة عن طريق النقل لمسافة طويلة. والاستهلاك الملائم هو جزء من الحياة ببساطة أكثر. فالشراء بقيم مادية من محلات دعائية ضخمة لا يتجاهل فقط الوضع البائس للكوكب ولكن فى الأغلب يعقد حياتك. إن الحياة ببساطة تعنى أن تشترى أقل مما تحتاجه بالفعل. إنه يعنى التركيز على القيم المعنوية فى الحياة والموجودة فى العلاقات داخل الأسرة ومع الأصدقاء، وفى الأنشطة الإبداعية أكثر من الاستماع السلبى واكتساب البضائع المادية.

والطرق الأكثر انتشاراً للحفاظ على المصادر المهمة كالماء والشجر، يمكن أن تجدها بالفصل (٢٤)، بادر بالفعل. حيث إرشادات أكثر تفصيلاً لتدوير الورق والبلاستيك والألمونيوم والزجاج وأيضًا الأجهزة الإلكترونية التى لم تعد تحتاجها، يمكن أن تجدها هناك أيضًا. وبينما تبدو هذه الأفعال غير بسيطة لتقوم بها دائمًا، فإنها منسجمة مع أسلوب الحياة الأبسط، الذى تتغلب فيه قيم الصيانة والمحافظة على سلوك الاستهلاك.

الاستنتاج

إن الحياة بشكل أكثر بساطة يعنى تهذيب كل ما هو تافه ومبتذل واختيار كل ما هو ضرورى فى الحياة. ولكى تفعل ذلك، عليك أن تعيش بأسلوب أكثر مصداقية مع نفسك ومع الآخرين، وكذلك بأسلوب أقل تأثيراً فى الأرض. وتحول عدد كبير من الأفراد لتبسيط حياتهم، سيكون له أثر مهم فى الكوكب. حيث النتيجة هى صيانة المصادر المهمة وتقليل فقد الطاقة وانبعاثات الكربون، الأمر الذى سيساعد فى خلق مستقبل أكثر قابلية للحياة الإنسانية. والتحول يبدأ بكل فرد منا. فلتأخذ فى اعتبارك ما هى التغيرات تجاه حياة أكثر بساطة ومناسبة يمكن أن ترغب فى عملها بهذا الوقت.

الفصل العشرون

أقم السلام فى كل العلاقات

إذا أردت أن (تفشى) السلام فى علاقاتك، فيجب أن تسلم بصحة مبدأ، يتكامل ويتلاءم مع الرؤية البازغة للعالم، ومؤداها أن الجنس البشرى فى نهاية الأمر هو جزء من نفس الوعى. وعند أعمق مستوى، نجد أننا جميعنا فى حالة اتصال بينى ببعضنا البعض. فما تفعله تجاه الآخر، يعود عليك أنت. ولعدة قرون، انقسم الناس على أساس هوياتهم القومية، وجنسهم، وعرقهم، ودياناتهم. ومثل هذه التقسيمات قادت إلى صراعات هائلة. ففى القرن العشرين وحده، قضى قرابة مائة مليون فرد نحبهم كنتيجة لحروب صغيرة أو كبيرة. وفى المستقبل فإن تناقص المصادر الطبيعية مع تغير المناخ قد يقود إلى المزيد من الصراع نحو من يملكون ومن لا يملكون حول العالم. فمن غير الممكن أن يوجد سلام بلا تحول فى رؤية العالم ووعى نحو فهم أننا جميعنا جزء من نفس الإنسانية - فجميعنا إخوة وأخوات بها. وحيث إن الظروف على الكوكب أصبحت أكثر تحديا، فحاجة كل منا لإقامة السلام فى كل علاقاتنا ستتزايد. والرؤية البازغة للعالم تطلب منا أن نبدأ فى معرفة أنفسا كمواطنين عالميين، بدلاً من تعريف أنفسنا فى إطار من النوع والإثنية والقومية والديانات. إن الأرض تواجه تحديات عديدة، وقد حان الوقت لكى ننهض ونشارك بعضنا البعض، الفهم فى أننا جميعنا فى قارب واحد.

تعلم مهارات الاتصال السلمية

إن السلام العالمى يبدأ مع السلام فى علاقتنا الشخصية. وجودة حياتنا وحياة الآخرين هى بالأساس متأثرة بقدرتنا على الحياه بانسجام مع أسرنا وأصدقائنا، وزملاء العمل، ومعارفنا. والاتصال بأسلوب يقوم على السلام يتطلب وعيًا بمهارات بعينها. والتالى هو مخطط تلخيصى يعتمد على خطوط إرشادية متعددة ومختلفة لبناء الاتصالات، التى تقدم ملخصًا موجزًا لأكثر المهارات أهمية، والتى يمكن أن تقود للانسجام فى العلاقات بين الأشخاص. وإذا أردت يمكنك أن تراجع الأعمال الكلاسيكية عن مهارات الاتصال مثل الاتصال غير اللفظى عام ٢٠٠٣ لمارشال روسينبرج، ورسائل عام ١٩٩٥ لماثوى ماك كاى ومارثا دافز وباترك فاتنج. وقد أصبح الاتصال غير العنيف هو الحركة التى انتشرت عبر العالم، من خلال المعلمين وورش العمل والتى بدت بمعظم المدن الكبيرة. وللمزيد من المعلومات، اتصل بموقع مركز الاتصال غير العنيف (cnvc.org).

الاتجاهات الأساسية للاتصال السلمى

إن الاتصال السلمى سواء كان بين أفراد الأسرة أو زملاء العمل أو فى تفاوضات المشاركين فى جماعة، يتطلب توجيهات أساسية معينة وقدرات محددة، هى كما يلى:

- الاحترام

عندما تحترم الآخرين، فإن ذلك يعنى أن تكون مستعدًا أو راغبًا فى تعليق أو تجميد أى جدال أو ردود أفعال قد تمتلكها تجاه الغير، لتأخذ وقتًا لتسمعهم. والاحترام يتطلب كل طرق التغلب على الاستقطاب فى التفكير الذى يقسم الأفراد إلى "نحن" فى مقابل "هم" مثل الضحايا فى مقابل الجناة، من هم داخل الجماعة ومن هم خارج الجماعة، والصالحين فى مقابل الطالحين – ومعرفة أننا جميعنا واحد فى كل الإنسانية. وكل منا يحتاج للاحترام والتقدير كأساس وثمرة لحقيقة كوننا إنسان.

التقمص العاطفى

إن التقمص العاطفى أو الوجدانى هو القدرة على أخذ وجهة نظر الغير فى الاعتبار، حتى وإن كانت مختلفة عن وجهة نظرنا. وفهم وجهة نظر الآخر تتطلب أن نطرح جانبا أجندتنا الخاصة - مع أحكامنا - والاستماع حقيقة لما يقوله الغير، سواء اتفقنا معه أو لم نتفق. وأكثر من هذا، فهو يتطلب خطوات نحو منظور الآخر ومحاولة رؤية العالم من وجهة نظر الفرد، وثانية، سواء قبلت أو رفضت وجهة النظر هذه.

تقبل الاختلافات

إن الشخصيات والقيم الشخصية مختلفة. ولكى تقيم علاقات سلمية، فمن المهم أن تكون قادرًا على تقبل الآخرين، وربما إدراكاتهم للواقع، والتى تختلف تمامًا عن إدراكاتنا. وعلينا توقع هذا الاختلاف. فتقبل الآخرين بإدراكاتهم - وربما بقيمهم المختلفة - يعنى أن نبدأ فى التقبل بدلاً من المقاومة للآخرين. ويضع (Herein) أسسًا للتفاهم والتسوية بدلاً من الصراع فى حل هذه الاختلافات.

الاعتراف بالإسقاطات النفسية

إن الاتصال السلمى يتطلب القدرة على معرفة متى ينحرف إدراكك للآخر بفعل إسقاطاتك النفسية. فنحن عادة ما نسقط على الآخر شيئًا من صفاتنا النفسية غير المرغوبة أو التى ننكرها فى أنفسنا ونفضل ألا نعترف بها فمثلاً، قد تحكم على شخص، ما بالغضب لأنك قد لا تعترف بالغضب فى نفسك أو قد تتعصب تجاه شخص تكون قراراته مبنية على أساس المشاعر لأنك تميل لأن تكون عقلانيا جداً وتنكر مشاعرك الخاصة كأساس لاتخاذ القرار وعندما تجد نفسك تحكم على شخص ما، اسأل نفسك ببساطة ما إذا كنت تسقط على هذا الشخص شيئًا لا ترغب أن تراه فى نفسك. وحاول أن تفعل هذا خاصة عندما تتفاعل مع شريكك أو قرينك. وإذا عرفت فى نفسك صفات مثل الغضب، والتحامل، والضبط الزائد للنفس، أو العوز، اعترف بها لأنها قد تحرف إدراكك للغير. ثم بعد ذلك اعمل على رؤية الغير ككيان أكثر تركيبًا وأكثر تعدداً من مجرد صفات تسقطها عليه. وحتى لو أن سلوكيات الغير تقترح وجود صفات غير مرغوبة، فإن إسقاطاتك النفسية تضخم من دلالات هذه الصفات.

تحديد الحاجات الضمنية

عندما يسلك الأفراد بطريقة انتقادية وغاضبة، انظر فيما وراء سلوكهم الظاهرى. ابحث لتفهم ما الذى يطالبون به بالفعل - ما الذى يحتاجونه فى النهاية. وبشكل دائم تقريبًا. فإن خلف السلوك الظاهرى غير المفهوم تقع حاجات غير معبر عنها. وجزء كبير من الصراع عند كل مستويات العلاقات الإنسانية - يقوم على الدفاع المضاد لسلوك الآخر المدرك على أنه غاضب أو متحامل أو محافظ على ذاته. ولو أراد كل منا أن ينظر لما وراء السلوك الظاهرى ويحاول فهم حاجات الآخرين الواقعة وراءه، فليتخيل إلى أى مدى نكون قادرين على تجنب الصراع. وهذا يبنى نموذجًا ضمنيًا للتحول: من إدراك عمل الآخرين كشىء خاطئ لإدراكهم كجرحى ويحتاجون للعلاج أو المداواة. وحاول توسيع هذا التحول فى المنظور من علاقات شخصية إلى علاقات بين الجماعات العرقية والدينية والنوعية والقومية، وعندها ستمتلك أسس عالم سلمى متحضر يقوم على أساس التراحم بدلاً من التحامل.

بناء التفاهم

إذا أردت أن تحافظ على علاقاتك عندما تجابه صراعًا، فمن الضرورى أن توجد نوعًا من التفاهم بين كل الأطراف، وذلك على الأقل عند الحد الأدنى من متطلباتهم. وهذا غالبًا ما يعنى أن تعطى بعضًا مما تريده، وذلك لتعزز من حل الصراع مع الشخص الآخر أو داخل مجموعة من الأفراد. وكل مرة تكون فيها قادرًا على ترك مكانك بعض الشىء إكرامًا لرؤية الجماعة أو هدفها، فإنك بهذا تسهم فى هذه الرؤية البازغة للعالم على كوكبنا بهذا الوقت. ففى هذه الرؤية الجديدة للعالم، تبدأ قيم الأنوثة التقليدية مثل التعاون والمشاركة والعلاقات البينية، فى أن تحل محل القيم الذكورية التقليدية كالتنافس والسيطرة والفوز بكل المكاسب. وهذه النزعات والقدرات - وهى القدرة على الاحترام، والتقمص الوجدانى، وتقبل الاختلافات والاعتراف بالإسقاط النفسى، والنظر فيما وراء السلوك العلنى لمعرفة الحاجات الضمنية والقدرة على التفاهم - هى مفتاح إقامة السلام بدلاً من الصراع فى كل العلاقات الإنسانية. والأساس الجوهرى فى كل

هذه التوجهات هو الحب والتراحم الذى يميز جوهر القلب الإنسانى. وعندما تختار اعتناق هذه المفاتيح سواء على المستوى الشخصى أو على المستوى الحكومى، فأنت بذلك تختار التعاون بدلاً من الصراع. وفى النهاية الشفقة والرحمة بدلاً من الخوف وعدم الثقة.

أسس الاتصال

إن معظم الأفراد قد تعرضوا مثلما تعرضت أنت أيضًا لمهارات الاتصال الجيد سواء كان ذلك بالمدرسة أو بالعمل. وبينما تبدو معظم أو كل هذه المهارات مألوفة بالنسبة لنا، إلا أنها تستحق التكرار باعتبارها جوهرية فى ترقيــة وتعـزيز السلام بين الأفراد.

الاستماع

إن الاستماع الجيد هو ضرورة للاتصال الجيد. لاحظ الإرشادات التالية عندما تستمع للآخر:

– إصغ جيداً للآخرين دون مقاطعة أو إصدار حكم: وهذا يتطلب مجهوداً فى بعض الأحيان. فمن السهل أن تسمح لردود أفعالك وسلوكياتك المسبقة أن تتداخل مع انتباهك لمن يتحدث. ولكن أن تكون مستمعًا جيداً يعنى أن تكون قادراً على تعليق ردود أفعالك وأحكامك ورغباتك لتسمح بالتغـذية الرجعية وتركز فى مجرد الاستماع لما يقوله الشخص.

وعندما تستمع لشخص آخر ناضل لكى تتجنب ما يلى:

النقد واللوم – كقولك "أنت لم تستمع لى أبداً".

إصـــدار أحكام أخلاقية – كقــولك "أنا لا أعتقــد أنك تبذل مجهــوداً كبـيراً"، أو توقف عن التصرف كما الضحية.

المقارنة بالآخرين – كقولك "أختك لم توقعنى فى مثل هذه المشكلة".

طلب مطالب – كقولك "خذ سلة المهملات الآن"، أو العبارة ذات المطالب المكررة أو الالتماسات – كقولك "سأقدر لك أخذك سلة المهملات فى أقرب وقت ممكن".

– استمع بشكل نشط وفعال: فلخص محتوى ما يقوله الآخرون، لتدعهم يعرفون أنك قد استمعت إليهم. فمثلاً، قد تعيد صياغة أو تلخيص ما ذكره الشخص الآخر بعد أن يتوقف عن حديثه الذى استمر دقيقة أو اثنين. ثم انتظر هذا الشخص ليعطيك رد فعله. فإن لم يكن ما ذكرته صحيحًا، دع الآخر يصحح لك ما قلته. فالاستماع الفعال هو مهارة تحتاج من الفرد بعض التدريب كي ينميها.

ابدأ بالحاجة الضمنية

إذا كان اتصال الشخص الآخر سلبيا (دفاعى، هجومى، يصدر حكمًا، ينتقد) فساعد هذا الشخص على أن يتعرف على حاجته الضمنية، حيث إنه غير قادر على مواجهتها واسأله: "ما الذى تقصده بهذا؟" أو "ما الذى تحتاجه لتشعر شعوراً أفضل حيال هذا الموقف؟"

اقترح الحل

بعدما تعرف حاجة الشخص الآخر، دع الآخر يعرف ما الذى تنوى فعله، لتساعده فى تلبية الحاجة من خلال الحوار.

التحدث

كيف تتحدث مع الآخر – خاصة فى مواقف الصراع – مسألة مهمة تمامًا، كالاستماع للآخر. لذلك احتفظ بالإرشادات التالية فى عقلك:

تجنب لوم أو هجوم الشخص الآخر: إذا كنت تشعر بالضجر مما فعله شخص آخر، احجم عن اتخاذ أى رد فعل تجاه هذا الشخص. وبدلاً من هذا دعه يعرف كيف تسبب سلوكه فى شعورك على نحو ما. فبدلاً من أن تقول "أنت لا تعتنى بى" قل "عندما تأخرت عن موعدنا ساعة، شعرت بأننى غير مقدر".

تحمل مسئولية مشاعرك: تحمل مسئولية مشاعرك بدلاً من أن تلقى اللوم على الآخر. فقل "أنا شعرت بخيبة أمل عندما لم تأت فى موعد المقابلة". وذلك بدلاً من قولك"لقد خذلتنى" أو "أنت لم تفهمنى".

تجنب أن تعزو الشيء للشخصية ككل - وبدلاً من ذلك انسب الشيء لسلوك محدد: فإذا كنت تشعر بالضجر من سلوك شخص ما فاذكر له كيف أن سلوكه جعلك تشعر بالضجر. فمثلاً، يمكن أن تقول: "إننى أشعر بالتجاهل عندما لا تجيب على مكالمتى" وذلك بدلاً من "كان غير لائق منك أن تفعل هذا" أو "يا لك من أحمق لأنك فعلت هذا".

اسأل تحديداً عما تريده: اسأل الشخص الآخر عما تريده تحديداً منه، ثم تواصل مباشرة فيما تريده، بأسلوب هادئ، دون مطالب أو تهديدات.

فعلى سبيل المثال، قد تقول "سأقدر لك ردك على مكالماتى" أو "هل تقدر أن تراجعنى فى غضون أيام قلائل؟" وتأكد عندما تطلب شيئًا أنك تقدم التماسًا، أى تسأل بأسلوب مهذب بدلاً من الطلب.

القدرة على التفاوض والتسوية أو إيجاد حل وسط: لكى تجد حلاً وسطًا فأنت تحتاج لاستخدام مهارات حل النزاع أو الصراع. (والمبادئ المؤثرة فى حل الصراع سيتم وصفها بإيجاز فيما يلى).

المبادئ المساعدة للاتصال الفعال

وراء مهارات الاستماع والتحدث الفعالة، توجد مبادئ اتصال محددة علينا أن نأخذها فى الاعتبار لو أردنا أن نعالج الصراع الموجود بالموقف.

- عبر عن مشاعرك قدر الممكن قبل التفاوض فى الاتصال: لا يستطيع الأفراد البدء فى حل المشكلة حتى تتاح لهم الفرصة فى التعبير عن مشاعرهم تجاه الصراع الموجود بالموقف. فاترك لهم وقتا للتنفيس عن مشاعرهم قبل أن تسألهم البدء فى التفاوض لحل المشكلة.

– ارجئ الحل التصادمى لو ارتفعت وتيرة الغضب: إن الفرد أو المجموعة المشتركة فى الاتصال تحتاج للوقت حتى تهدأ بعد التعبير عن مشاعر الغضب. وفى بعض الأحيان يكون من الأفضل أن ترجئ الحل التصادمى لوقت، أو ليوم لاحق. فإذا كنت غاضباً، تدرب على تهدئة نفسك لتساعد نفسك فى تفريغ غضبك.

– لا تدع الصراع يستفحل: إذا كان ممكنا، بعد فترة من الهدوء، عُدْ للمشكلة فى خلال أربع و عشرين ساعة أو نحوها.

– كن على وعى بنبرة صوتك: ليس محتوى ما تقوله فى الأغلب هو الذى يؤثر فى الآخرين، بل نبرة صوتك التى تعبر بها تكون ذات التأثير الأكبر، لذلك استخدم أسلوباً محترمًا أكثر من نبرة الصوت الناقدة أو المتلطفة.

– حافظ على توجيه الموقف نحو الحل دون التركيز على المشكلة: اجعل الموقف إيجابيًا بالتركيز على المنظور الموجه للحل بدلاً من الإسهاب فى التركيز على المشكلة والمشاعر السلبية.

– حل الصراع (بالتفاوض)

هناك وقت يستحق خطوات عديدة لحل الصراعات بين الأشخاص.

وهذه الخطوات قد تتبع الترتيب المعروض أدناه أو تحدث بشكل متزامن:

– تحديد المشكلة: كل شخص يأخذ دوره فى عرض ووضع المشكلة بالنسبة له. وعندما يأتى عليك الدور لتتحدث، استخدم الإرشادات التى تم وصفها سابقًا فى مهارة التحدث. وتجنب لوم أى شخص، وكن مسئولاً عن مشاعرك. وتذكر، بدلاً من أن تنسب المشكلة للشخصية ككل، حدد سلوكيات معينة تكون موضع الاهتمام. ثم وضح كيف أن سلوك الآخر قد قاد لمشاعرك هذه.

– عبر عن مشاعرك: عندما تصرح بالمشكلة كما تراها أنت، عبر عن أى مشاعر لديك دون أن تلوم أو تهاجم الشخص الآخر.

- حدد الحاجات: على كل شخص أن يحدد ما الذى يحتاجه لحل المشكلة.

- حلول العصف الذهني: حاول أن تنشر كل الطرق الممكنة لتسمح لكل طرف متضمن فى المشكلة أن يربح أو على الأقل أن يربح بعضًا مما يريد فعندما تتصارع الحاجات والمقترحات، كن قادراً على التفاوض، لإيجاد أفضل حل وسط لكل الأطراف المتضمنة.

- وافق على تنفيذ حل محدد: انتق أفضل الحلول المطروحة على الطاولة. ووافق على كيفية ووقت تنفيذ الحل المتفق عليه. وإنه الموضوع بشكل إيجابى نوعًا، كالتصفيق أو العناق أو الابتسام.

المبادئ الفاعلة لحل الصراع

عند التفاوض لحل الصراعات بين الأشخاص، احتفظ فى عقلك بالمبادئ التالية:

- الصراع جزء طبيعى من الحياة: حتى لو كانت لديك مهارات التعامل مع الصراع، فالصراع سيستمر فى الظهور أثناء تعاملاتنا مع الآخرين.

- نستطيع أن ننمو من خلال الصراع: بفهم وتقدير الموضوع من وجهة نظر الآخرين: ويمكننا أن نوسع وعينا الشخصى، وبذلك نحقق نمواً من خلال الصراع.

- فى بعض الأحيان تكون العلاقة أكثر أهمية من مجرد الالتزام بوضع معين: إن النظر فيما وراء وجهة النظر الخاصة أو الوضع الخاص مسألة مهمة للإبقاء على العلاقة، فهل تُقَدر العلاقة على أنها أكثر أهمية من مجرد التمسك بموضعك الخاص فيها؟ فلو أن الأمر كذلك، فأنت على استعداد لأن تسمع وجهة نظر الآخر وتأخذ فى اعتبارك الحلول التى يمكن أن تظفرا كلاكما بها.

- لكل مشكلة فى الغالب مجموعة من الحلول الممكنة: يمكننا أن نتعلم مجموعة من المهارات لتنتج مدى من الحلول لأية مشكلة مطروحة، والعمل على زيادة احتمال إيجاد حل يناسب كل الأطراف المتضمنة.

– المشاعر مهمة: غالبا ما يكون غير محتمل أن نجد حلاً لمشكلة حتى يعبر الفرد فيها عن مشاعره ويُستمَع إليه.

– فى بعض الأحيان قد يكسب كل فرد: تذكر أن الغرض من مهارات تعلم حل الصراع هو الوصول للحلول التى ينتفع بها كل شخص أو الحصول على ما يريده كل شخص.

– الاتفاق التام ليس ضروريًا دائمًا: عندما يكون من غير الممكن الوصول لاتفاق تام، فلا بأس أن تتأرجح المسألة بين القبول والرفض.

إقامة السلام بدلاً من الصراع

إن العرض السابق الموجز لمهارات الاتصال يمكن أن يساعك على إقامة السلام فى علاقاتك الشخصية. وهذا المخطط سابق الوصف يمكن أن يستخدم كإطار عام لحل الصراعات بين أفراد الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل، وعند أى موقف تفاوضى للجماعة. فإذا كنت ترغب، يمكنك عمل نسخ منه ومشاركته مع الأسره أو أى أعضاء جماعة ما. ولكى تبرع فى الاتصال السلمى، خذ فى اعتبارك قراءة كتاب حول هذا الموضوع، أو الأفضل، خذ تدريبًا أو ورشة عمل فى الاتصالات. ولو متاح فى بلدتك، تدرب على عمليات الاتصال غير العنيف التى ذكرها مارشال روسنبرج، ليساعدك فى أن تصبح هذه المهارات الموصوفة سابقًا جزءًا منك وتكون صفة ذاتية فيك ونابعة منك. وعندما تتدرب على الاتصال السلمى ستصبح لديك القدرة على إنهاء أى نزاع بالعالم، وهذا ما يحتاجه العالم بشدة وبعمق للتغلب على الفروق بين الناس.

اصفح عن نفسك وعن الآخرين

إن الاتصال الجيد يمكنه أن يتغلب على الصراع وعدم الاتفاق بين الآخرين. والعفو أو الصفح يمكنه أن يتغلب على الاستياء طويل الأمد الذى يبقى لدى الأفراد والجماعات وحتى لدى الدول المنفصلة عن بعضها البعض. وجميعهم يحتاج لاستعادة السلام بين مختلف الديانات والأنواع والجماعات العرقية حول الأرض. لذلك فالعفو

ضرورى خاصة عندما يحتدم الغضب بعنف ويرسخ. لقد خاضت الإنسانية خمسة آلاف عام من الحروب التى مزقت شهادات التاريخ بتأثيرات عقلية هدامة فى إطار "نحن مقابل هم". إن الرؤية البازغة للعالم تتطلب تحولاً جوهرياً تجاه التسامح والعفو عن الاستياءات القديمة وإدراك الإنسانية جمعاء ككل مشترك مع بعضه البعض. والعفو يقود لقبول واحترام كل الأفراد، بغض النظر عمن هم أو من أين أتوا. وهذا تدريب تحولي، يمكن أن يجنى ثماره كل منا، فابدأ ببلدتك ثم توسع فى التأثير لتشمل الأفراد الآخرين. والعفو سواء كان لنفسك أو للآخرين، واحد من أكثر سبل العلاج فعالية. فهو يفتح قنوات من الحب والتغلب على الخوف والاستياء، بغض النظر عما جرى قبل ذلك. وعندما تعفو عن الآخر، فأنت تحرر نفسك من الاستياء والأذى الذى انتابك وجرح مشاعرك وشتت سلامك العقلى. وعندما تعفو عن أخطائك الحاضرة والماضية، فستصبح أكثر تقبلاً لنفسك. وكلما فعلت هذا، كلما تركت مجالاً فى حياتك للتحرك نحو مستقبل إيجابى متحرر من أغلال الماضى ولكن لماذا يكون من الصعب علينا أن نعفو ونتسامح فى الأغلب؟ إن واحداً من أكثر معيقات العفو هو محاولتك العفو عن الشخص قبل أن تكون مستعداً لذلك. فليس من المحتمل أن تعفو بصدق عن الآخر عندما تشعر أن العفو شيء واجب عليك أن تفعله. فلا يجب أن تجبر نفسك على العفو- إنها خبرة تظهر بشكل طبيعى عندما تشعر بأن لديك الفرصة للاعتراف والتعبير عن أى مشاعر غضب أو أذى. ولو أنك لا تزال غاضباً من شخص ما، فإنك على الأرجح لن تكون مستعداً للعفو عنه حتى تعبر عن مشاعرك الغاضبة (سواء بشكل مباشر أو مع شخص آخر). وهذا من الأفضل أن يكون بأسلوب لا لوم فيه، ببساطة دع الشخص يعرف ما الذى جعلك غاضباً منه (وما الذى آذاك أيضاً) دون أن تدنى من شأن هذا الشخص. وبعدها ستشعر بأن قلبك قد تحول وأصبحت المسألة أكثر وضوحاً بالنسبة لك لتجد موضع العفو المحتمل.

ولو أن الفرد الذى تحتاج لأن تصفح عنه لم يعد بالقرب منك، أو لم يعد على قيد الحياة؛ أو إن لم تكن تود أن تتحدث إليه مباشرة، يمكنك أن تناقش الغضب القائم بكتابة خطاب يفصح عن كل مشاعرك بالتفصيل. ولا يهم إن أرسلته له أو لا -

ولكن المهم أنك عبرت عن غضبك الذى لا يزال قائمًا. عندها فقط يمكنك أن تفتح مجالاً للصفح الأصيل. (ولو كتبت مثل هذا الخطاب فقد يكون مساعداً أن تشارك فيه صديقًا لك). وعامل مهم ومساعد للعفو هو التقمص الوجدانى. فمن الأسهل أن نعفو لو نظرنا للموضوع من وجهة نظر الآخر وحاولنا فهم وجهة نظر هذا الشخص ومن أين أتت. فالعفو يكون صعبًا عندما لا نفهم سلوك الآخر المؤلم. فإذا لم تفهم وضع الآخر، فسيبدو لك عمل الآخر استبداديا وخال من المشاعر، وربما وقح وفظ. وفى محاولتك لفهم دوافع الغير، فإنك قد لا تتفق مع رؤاهم أو سلوكياتهم، لكنك على الأقل ستصبح أكثر فهمًا لسلوكياتهم. فقد ينبع سلوك الآخر هذا من معاناته، الأمر الذى يجعلك تشعر تجاهه بالشفقة وفى محاولة لفهم الخلفية النفسية للآباء المتعسفين غير السعداء- مثلا - فإننا نجد أنهم يسيئون معاملة أطفالهم لأنهم لا يتغاضون عن سلوكياتهم المشاكسة. ولكى نصفح عنهم فى النهاية علينا أن نفتح الباب قليلاً ونحاول أن نفهم. وفى بعض الأحيان بالطبع يكون الفهم غير كافٍ للعفو. وفى مثل هذه الحالات يكون من المهم أن نقبل بشكل أساسى أن ما حدث - قد حدث بالفعل. فالقبول يعنى أن نقول "إن ما حدث قد حدث" - كخطوة أولى. وبعد القبول يمكنك أن تشعر بالأسى بسبب خسارتك ثم تبدأ فى وضع ما حدث فى الماضى، لأنه ينتمى إليه، وبهذا فأنت تحرر نفسك لتستمر فى الحاضر.

فمثلاً، لو أُذيت جسديًا أو تم التحرش بك جنسيًا من أحد الوالدين، فقد تشعر بالغضب لفترة بحيث يكون من الصعب عليك أن تعفو. وببساطة فالاعتراف بالغضب والتعبير عنه بذكر ما حدث بالماضى فى حضور صديق مساعد أو مستشار ناصح يمكن أن يساعدك فى قبول ما حدث. عندئذ يمكنك أن تأسَ من عدم قدرة والديك على إعطائك الحب ومساندتك بما تحتاجه.

وقد تكسب بعض الفهم عن مأزق الوالدين من خلال معرفة أطفالهم. سواء عفوت أو لم تعفُ، فإن الخوض فى هذه العملية فى حد ذاته يساعد الفرد على إنهاء ما كان بالماضى وذلك للدخول فى الحياة الحاضرة.

إن الشعور بالغضب والأذى تجاه الآخر هو شعور صعب، لكنه يمنحك القوة لتفتح نفسك على خبرة أكبر فى الحياة وهى خبرة الحب. وفى الحقيقة، فإن الماضى لا يمكن أن يتغير – يمكننا فقط أن نتذكره ونطلقه. وعندما تصل للنقطة التى تستطيع فيها العفو عن الآخر، فإن ذلك يعنى أنك لم تعد خائفًا منه. إن الصفح يحررك من ضغوطك الداخلية أو من الاضطراب الذى تشعر به حيال الآخر، إنه أيضًا يحرر الشخص الآخر ليصلح من نفسه تجاهك. إن العفو هو عمل له قدسيته – إذ يصل لما وراء حدود الشخصية الإنسانية والسلوك حيث الجوهر الروحانى الذى نشترك فيه جميعًا.

أن تصفح عن أخطائك الماضية تجاه ذاتك هو عمل مهم لتحقيق السلام العقلى الداخلى، وفى نفس أهمية العفو عن الآخرين. والصفح الذاتى يبدأ بالاعتراف بالندم الذى تشعر به تجاه أخطاء الحاضر والماضى. وغالبًا ما يكون من المساعد أن تعبر عن هذا لشخص آخر – أو على الأقل فى صحيفة. والعنصر المفتاحى فى هذا أن تتعرف على مكنونك الفطرى الداخلى الجدير بالاحترام. فهل أنت مستعد أن ترى نفسك ككيان لا يزال جديرا بالحب والاحترام، بغض النظر عما فعلت؟ وبطريقة أخرى، فإن لم تفعل دع الظروف والوعى يكسبك هذا عبر الوقت. واسأل نفسك ما إذا كنت مستعداً لأن تدع ما حدث وتمضى قدمًا. وبينما يداوى العفو عن الآخرين الغضب والاستياء، فإن صفحك عن نفسك يداوى الصراع الداخلى ويجعلك تستعيد ثقتك التامة بذاتك.

تدريب للعفو

فكر فى الشخص – سواء كان حيًا أو ميتًا – والذى تسبب فى أذى لك وفعل تجاهك شيئًا من الصعب أن تغفره له. فما الذى فعله هذا الشخص تجاهك لتجد أنك من الصعب أن تسامحه؟ لو أن هناك العديد من الأشياء المؤذية التى فعلها هذا الشخص تجاهك، ابدأ بأكثرها قسوة. واكتب خطابًا لهذا الشخص، حدثه فيه من قلبك، عن مشاعرك. وخذ وقتك الذى تحتاجه، دون أن تكبح أو تلغى أى شىء، وهذا قد يستغرق بضع صفحات. اكتب عن مشاعرك تجاه هذا الشخص ومشاعرك تجاه ما فعله حيالك. ومن غير الضرورى – أو قد لا يستحق – أن ترسل هذا الخطاب.

وعندما تنهى خطابك تقاسمه مع آخر تثق به، أو مع مرشد محترف. واشعر بحرية فى التعبير عن أى مشاعر. قد تجدها خلال عملية البوح لهذا الشخص المؤتمن. وأعط نفسك ساعة على الأقل لعمل هذا الشىء.

والآن فكر ثانية فى الشخص الذى آذاك. هل تشعر أنك مستعد للصفح عنه بصدق؟ إن لم تكن مستعداً بعد، فاعمل على قبول حقيقة أن ما حدث أصبح ماضياً وعليك السير قدماً للأمام. وتعامل مع هذه الحالات كما يلى "ما حدث قد انتهى" أو "ما حدث كان ماضياً وأستطيع أن أمضى قدماً". وهذا يمكن أن ييسر هذه العلمية. وتقبل أى حزن أو أسى تشعر به أثناء هذه العملية – فهذا جزء من العلاج.

وإذا شعرت بأنك على استعداد لأن تصفح، فاسترخ، وأغمض عينيك، وتخيل ذلك الشخص (سواء كان على قيد الحياة أو لا) كما لو كان واقفاً أمامك. ثم تحدث معه كما لو كان ماثلاً باللحظة الحاضرة. وبأية كلمات تشعر أنها مناسبة، أخبر هذا الشخص أنك قد صفحت عنه. وإذا صفحت عنه بالفعل، فستشعر أن حملاً ثقيلاً قد أسقطته عن كاهلك. (ولاحظ: إذا كنت تحتاج لأن تصفح عن نفسك عما فعلته بالماضى، تخيل نفسك واتبع نفس التعليمات).

فالعفو شىء يصدر من قلبك تماماً. فعندما تكون مستعداً له دع غضبك ينطلق وحرر رغبتك فى اللوم، عندئذ ستجد أنك قد حررت نفسك من حمل ثقيل. والعفو عن شخص لا يعنى أنك سامحته أو تغاضيت عما فعله حيالك، بل هو ببساطة يعنى أنك صفحت عما فعله هذا الشخص. ثم لو كنت تأمل، واخترت أن تتصل بعفوك هذا مع الشخص نفسه، فإن ذلك يتيح فرصة واحتمالات جديدة لإقامة علاقة بينكما.

الشفقة والحنو

إن حنانك ورحمتك بالآخرين تتضمن كونك مهتماً بالصعاب التى يواجهونها. حيث تشعر بمعاناة الغير وتأمل فى أن يتحرروا مما يعانون منه والطريق لتنمية هذا الشعور بسيط، على الرغم من أنه ليس دائماً سهلاً. والشفقة تبدأ بالاعتراف بالشدة

التى يعانيها كل شخص. وعلى الرغم من أن المعاناة ليست منتشرة فى كل الحياة، فإنه لا يوجد أحد محصن ضد أوقات الشدة والضيق والتحديات. والكثير من أشكال مجتمعنا الراهن قائم على الحاجة لإنكار الألم والمعاناة قدر الممكن. إن الاستهلاك المادى، ومشاهدة التلفاز، والأكل بشراهة، والمسكنات، والكحوليات، هى بعض من آليات عديدة نستخدمها لتجنب الألم. والأشخاص المرضى، والعاجزون، والمسنون، يودعون بأماكن حيث يتم نسيانهم وعدم رؤيتهم. ووسائل الإعلام تعزز من حيوية الشباب والجمال والنشاط والقوة كمثاليات ينبغى الكفاح من أجلها. أما النظر وراء المظهر الخارجي للاعتراف بالضيق والوهن وفناء الحياة هو بداية الشعور بالشفقة والحنان.

فالحنان الحقيقى لا يتطلب فقط الاعتراف بحدود الحياة وفنائها ولكن أيضًا أن تفتح قلبك فى هذا الاتجاه. والقدرة على ذلك تتحقق بنمو الخبرة بالحياة وزيادة النضج. وفى بعض الأحيان يحدث هذا فقط بعد فترة معاناة شخصية يعانى منها الفرد. ففى اللحظة التى تكف فيها عن الجرى من ألمك الداخلى - ومن الآخرين والبدائل والانشطة التى تقوقعك - عندها ستجد مساحة أكبر فى قلبك لتفتحها. ولكى تكون متأكداً، فالحياة مليئة بلحظات من المتعة والجمال، والتى ينفتح لها قلبك تلقائيًا، دون إدراك أى ألم. وعليه فإن شعورك بالحنان العميق والشفقة تجاه الآخرين عادة ما يتبع قدرتك على تحمل رؤيتك لآلامك الشخصية. وعندما تعترف وتتقبل مشاكلك الخاصة فى الحياة، يمكنك أن تكون حاضراً مع الآخر. فشفقتك تجاه الآخرين بمثابة منحة لك وقدرتك على تحمل مشاكلك الداخلية يسمح لها بالظهور والتحرك. فأنت تحررها بدلاً من الإمساك بها أو إخفائها داخل روحك. وتتطلب الشفقة أكثر من الاعتراف بالمعاناة وفتح القلب تجاه الآخرين، أن تفهم الآخرين، وهذا يعنى فهم الظروف التى قادت إلى مأزقهم. ومحاولة فهم مواقف الآخرين من وجهة نظرهم بدلاً من وجهة نظر الفرد الشخصية. وهذا المظهر الخاص من الشفقة، يقترب كثيراً من التقمص الوجدانى- حيث القدرة على الرؤية من منظور الآخر أو القدرة على أن نضع أنفسنا موضع الآخر. وعندما تفهم صعاب الآخرين فهمًا أصيلاً، عندئذ يمكنك أن تتوقف عن الحكم عليهم،

وبدلاً من هذا تشعر بالاهتمام بهم، وحتى أكثر السلوكيات شجباً يمكن فهمها - حتى لو لم نصفح عنها - وذلك عندما تفهم تماماً الظروف التى قادت إليها. وكلما نمت قدرتك على الشفقة، كلما تعلمت أن تتوقف عن الحكم على الآخرين سريعاً، وتبحث بدلاً من هذا عن فهمهم.

وعندما تفهم الآخر تماماً - عند النقطة التى تشعر فيها حقيقة بأن هذا الآخر فى مأزق- فإن هذا الشخص لن يصبح بعيداً عنك حقيقة، وغير معروف، أو مصدر تهديد حقيقى بالنسبة لك. والشعور بالشفقة تجاه الآخرين، يقلل من احتمالية مشاعر الإبعاد أو الإقصاء بسبب الخوف منهم. وبدلاً من هذا فإنك ستراهم كائنات بشرية عرضة للخطأ وغير معصومين، ويعانون مثلك تماماً. وكونك رحيماً أو حنونا، على أية حال، لا يعنى أن تسمح للآخرين بأن يخدعوك أو يعبروا بطريقة همجية ومفرطة عن آلامهم الداخلية بأساليب هدامة على حسابك. إن الشفقة تأتى دائماً من موضع القوة. وقد تتطلب منك أن تضع حدوداً، وحتى أن تستخدم القوة الملزمة لو تطلب الأمر، لتعيد توجيه الآخر من السلوك الهمجى الهدام. وعندما تشفق على الآخر، فأنت تمسك بأعلى رؤية للآخر، أنت ترى معاناته وتعترف بجوهرها. وعندما يكون سلوك الآخر عنيفاً أو هداماً، فإن السلوك الأكثر حناناً الذى يمكن أن تتخذه حيالهم، هو أن تطلب منهم أن يغيروا أسلوبهم، كما يعنى أيضاً أن تطلب منهم أن يبذلوا قصارى جهدهم وكل مكنونهم ككائنات إنسانية لأن أى شىء أقل من هذا سيكون غير مقبول. والتعبير الشائع لهذا الشكل من التراحم معروف باسم الحب المستحيل أو العنيد (tough love) والاهتمام بضغوط الآخرين لا يتضمن أن تسمح بالتعبيرات الهدامة أن تجرحك أو تؤذيك. وأن تحنو على نفسك هو جزء من أن تحنو على الغير.

تدريب للشعور بالشفقة

أغمض عينيك وخذ وقتاً حتى تشعر بالاسترخاء والتركيز. والآن اذكر شخصاً تعرفه يمر بضائقة جسدية أو عقلية. افتح قلبك وتصور نفسك محل هذا الشخص. وافعل هذا لدقيقتين أو ثلاث. ولو أن هذا يساعدك، فكر فى صمت فى الجملة التالية

"قد تتحرر من ألمك ومعاناتك" أو "قد تصبح فى أمان وسلام" (اختر الجملة التى تفضلها) ولو شعرت بمشاعر أخرى غير الشفقة - كالخوف أو اليأس أو الغضب أو الأسى- فاسمح لهذه المشاعر بالظهور وتخطاها. وقد تحتاج لأن تكتبها لو بدأ انتباهك ينصرف عنها. وعندما تعبر هذه المشاعر، أعد تركيزك على الشخص الذى تختاره واسمح لنفسك أن تجلس فى موضعه، حيث تشعر فى نهاية الأمر بالاهتمام به. وعندما تتعلم إدراك محنة الآخر دون أن تشرد فى مشاعر الخوف أو الأسى، فستبدأ فى تحويل طريقتك التى تتعامل بها مع آلامك الخاصة. وتنمية الحنان تقود للمزيد من رباطة الجأش والاتزان مع الذات.

هذا اختيارى: حاول هذه المرة أن تتدرب مع شخص لا تحبه بالمرة، أو شخص أذاك بهذا العالم. عندما تعكس مشاعرك تجاه هذا الشخص، تعلم أن تبذل مجهوداً لفهم أى نوع من الظروف والملابسات يمكن أن يقوده لأن يسلك على النحو الذى فعل. وحتى لو لم يكن هناك - سبيل لمعرفة خلفية هذا الشخص، فالاعتراف بمسببات وظروف معينة تقود الفرد لمثل هذا السلوك. يعكس حقيقة أن السلوك المؤذى يبزغ غالباً من المعاناة - والتى تقود فى النهاية للمزيد من المعاناة التى تقود للعمل على نحو ردىء فى الموقف.

وإذا وجدت نفسك تحكم على الشخص أو تغضب منه، فاسترخ وركز فى اللحظة الحاضرة واسمح لمشاعرك أن تخرج و تمضى. وإذا احتجت لأن تكتب مشاعرك السالبة فافعل ذلك، ثم عد لتدريبك. لترى ما إذا كان يمكنك إعادة تشكيل السبيل الذى تدرك به الآخر. وبدلاً من أن تحكم على الغير على أنه سيئ أو شرير، حاول بدلاً من ذلك أن تنظر إلى سلوكه. كسلوك غير مستنير وجاهل. وتخيل ما الذى يمكن أن يكون عليه سلوك هذا الفرد لو أن كل طاقاته الإنسانية الكامنة قد تم تنميتها - إنه سيكون قادراً على مداواة جراحه الداخلية والتصرف من موضع الحب بدلاً من الخوف.

الاستنتاج

لو أخذنا فى اعتبارنا أثر عدد كبير من الأفراد يمارسون الاتصالات السلمية والعفو والتراحم. فتخيل كيف يمكن أن يعلى هذا من الانسجام بين أبناء الأسرة الواحدة، والجيران، ورفاق العمل، والمعلمين، والتلاميذ، وكذلك الأفراد على اختلاف عرقهم ودياناتهم وأوطانهم ونوعهم، وبدون هذا التحول نحو المزيد من الحب والتراحم، سنستمر فى النضال على هذا الكوكب وذلك بشكل متزايد فى السنوات القادمة، وذلك بسبب قلة المصادر وزيادة التفاوت بين الغنى والفقر. وعليه فإنها مسألة حيوية لكل منا أن نتعلم ونتدرب على التقمص الوجدانى والاستماع الجيد وعدم إصدار الأحكام والعفو فى تفاعلاتنا اليومية. وعندما نفعل هذا فإننا نعترف بأننا جميعنا بشكل أساسى إنسانية واحدة، وجزء من نفس البنية العامة الكلية. علينا أيضا أن نتدرب على المدرك السائد بكل ديانات العالم: عامل الناس كما تحب أن يعاملوك به. وإقامة السلام فى علاقاتك الشخصية إسهام ذو شأن لإحداث سلام أكبر على الأرض.

الفصل الحادى والعشرون

اعتن بجسدك

إن اعتنائك بجسمك مسألة جوهرية لصحتك ولوجودك وفى النهاية لسلامة عقلك. فكيف يمكن أن يسهم هذا فى التحول العالمى فى الوعى الذى تحتاجه الأرض فى هذا الوقت؟

إن كلا منا عبارة عن خلية فى الجسم الجمعى للإنسانية. وتشجيع السلام والاستشفاء الذاتى فى حياتنا الخاصة، سيصبح نموذجاً جيداً فى السلام والاستشفاء بالنسبة للآخرين. ونحن نميل لفهم تأثيرنا على المحيطين بنا. وعلى المستوى المعلن، يمكنك أن تُعلِّم الآخرين تدريبات المداواة الذاتية (مثل القيام بتدريبات، واتباع نظام غذائى، والاسترخاء، واليوجا، والتأمل). والتى يمكن أن تجدها نافعة ومفيدة. وعلى المستوى الضمنى، وعند المستوى دون الشعورى، فإن السلام والتوازن الذى تخلقه فى حياتك الخاصة يؤثر بشكل فائق فى الآخرين ليصبحوا هم أنفسهم أكثر سلاماً. وهناك تقمص وجدانى متعلم - يحدث خلال الاتصال اللاشعورى للمشاعر - ويقف وراء الاتصال اللفظى. وعليه فإن مستوى السلام الشخصى لديك يمكن أن يفضى إلى حالة مشابه من الهدوء بداخل من تتعامل معهم. إن الحياة المعاصرة يمكنها أن تكون حياة ضاغطة فى الأغلب. والضغط يمكنه أن يأخذ أشكالاً متنوعة. والضغط الخارجى يمكنه أن يأتى فى صورة تحديات تفرضها قوى خارجية عنك، مثل التلوث البيئى، والتكدس المرورى، والوقت الضاغط عليك الخارج عن إرادتك، والأفراد المُشْكِلين

(الذين يصعب التعامل معهم). أما الضغوط الداخلية فتنبع من عوامل عدة بما فى ذلك الاتجاهات، والمشاعر التى تنكرها، وكمية الاسترخاء التى تسمح بها لنفسك، وكيفية اهتمامك واعتنائك بجسدك. وبأشكال عديدة، يتداخل الضغط مع اتصالك بأعماقك الذاتية، وهو الذى تم وصفه مبكرًا بهذا الكتاب فى قدرتك على تجاوز ذاتك عبر الآخرين، وعندما تعتنى بجسدك وتقلل الضغوط، فإنك يمكن أن تقلل من إعاقات اتصالك بأعماقك الداخلية. وفى الحقيقة، يمكنك أن تحرر نفسك فيزيقيًا أو ماديًا ووجدانيًا لتكون على اتصال بعمق الإبداع والحكمة والإلهام الناشئة فى أعماق ذاتك. وهذا بالتأكيد يفيدك، ولكن كيف يسهم هذا فى التحول العالمى الذى تحتاجه الأرض أو يحتاجه الكوكب؟

وكما تم وصفه بالفصل التاسع، فإن أعماقك الذاتية على اتصال عميق بالذكاء والوعى الكونى. وسواء أسميته المزاج، أو الروح، أو الشخصية، فإن أعماق ذاتك هى النقطة التى تتصل بها مع الوعى الأعلى والذكاء والقصدية بالكون. وعندما تكون على انسجام واتساق مع أعماقك الذاتية فإنك تسمح للوعى الكونى الأرحب بأن يثور وينشط بداخلك (كأن تتوحد مع خالق الكون – كما فى ديانات العالم) وفى الحقيقة فكلما ارتبطت بالوعى الأرحب من ذاتك، فإن حياتك تصبح أرحب من حاجات ذاتك الشخصية. وهذا نوعًا ما هو أساس تخفيض الضغط الشخصى الذى يمكن أن يصل فى النهاية لتأثير أكبر.

وكلما اعتنيت بجسدك، كلما قللت وخفضت ضغوطك وخلقت سلامًا بحياتك، وكلما انحزت بسهولة أكبر لأعمق مصادر الإبداع والإلهام والإرشاد التى تستطيع أن تحقق أهدافا أرحب من أهداف ذاتك الشخصية. وعندما تفعل هذا، فابدأ بالتحرك من خارج محيط حاجاتك، وارتبط بحاجات الجماعة الأرحب والتى تشكل أنت جزءًا منها. وستدفعك حاجاتك االفطرية لعمل إسهام ذى معنى: سواء كان فى محيط أسرتك، أو عملك، أو البيئة المادية والاجتماعية بمجتمعك. وهذا الفصل يصف ثلاث طرق عامة لتنمية رعايتك لجسدك، تتمثل فى: نظام غذائى واع، واسترخاء، وتدريبات حركية.

وقد تعرف بالفعل بعض هذه الموضوعات - وفى الحقيقة، فقد تكون مندمجا فعلا فى نظام غذائى صحى وكذا استرخاء وكذا تدريبات بحياتك. وعليه، فهذا الفصل يمكن أن يقدم لك بعض الأفكار الجديدة لتعمل بها فى رعاية جسدك ماديًا. وكذلك، ففى حالة النظام الغذائى، فسترى كيف يمكن أن يؤدى هذا لنفع الكوكب بأسره على مستوى البيئة وعلى مستوى الإنسانية.

النظام الغذائى الواعى

إن الجسم البشرى يعتمد على كل من نوعية طعام مُثلى وكذا كم غذائى أمثل. وعندما نتحدث عن الكمية، فإن عدد السعرات الحرارية التى تستهلكها يحتاج لأن يتوازن مع مستوى الطاقة الذى تنفقه (أو كم السعرات الخارجة). فأكثر من ٦٠٪ من البالغين بالولايات المتحدة الأمريكية أصحاب أوزان زائدة، وهذا راجع بشكل كبير لخليط من نظام غذائى بسعرات مرتفعه مع أسلوب حياه قائم على الجلوس فى معظم الوقت. ومعظم مشاكل الوزن يمكن حلها ليس بالبدع الغذائية، ولكن ببساطة بالغذاء الصحى مع تدريبات جسمانية وافية. وكيف الطعام الذى نأكله فى نفس أهمية الكم. وأن تعتنى بجسدك يعنى أن تأكل بشكل جيد كل الأطعمة الخالية من السموم والمركبات الصناعية. كذلك فإن جسدك يحتاج للأطعمة ذات الطاقة الوافية لتناسب وتنمى الحيوية الفعلية بدلاً من الاستنزاف. فالمكون المغذى فى الطعام، هو مسألة مهمة، ولكنه كلما اقترب من الطبيعة - كلما كانت معالجته أقل، كلما كان ذلك أفضل. فالخضروات الخام الطازجة وكذلك الفاكهة، أكثر مناسبة للصحة من المطهية والمثلجة أو المعلبة. لذلك اشتر الطازج من الطعام والمحلى النمو وهذا مفيد لصحتك ولنفع الكوكب، حيث تتطلب نقلاً أقل - ومن أجل هذا انبعاثات كربون أقل تصل إليك. فكل مرة تتناول فيها عنبًا أو مشمشًا لاحظ هل هى محلية الصنع أم من خارج منطقتك. وأخيرًا فالاعتناء بجسدك يعنى أكل أو تناول طعام متنوع بشكل كاف ليلبى المدى العريض من احتياجات جسدك. وهذا يتضمن كربوهيدرات مركبة مثل الخضروات وبعض الحبوب، والدهون كالزيوت وجوز البندق والبروتينات كالدجاج والطيور الداجنة، والأسماك وفول الصويا.

إرشادات لنظام غذائى واع

إن الإرشادات التالية تهدف لإثارة تفكيرك بدلاً من أن تفرض عليك ما تفعله. ولا يتشابه أى اثنين منا فى حاجاتهما الغذائية. لذلك خذ فى اعتبارك الإرشادات المهمة والمناسبة لحياتك. فالكافيين مثلاً قد يسهم أو لا يسهم فى زيادة ضغوطك، وقد يكون هذا بالنسبة للعديد من الأفراد. وربما يكون التسامح فى نظامك الغذائى أعلى من المتوسط. وكذلك فى المواقف الاجتماعية قد تختار التحرر من بعض الخطوط الإرشادية وتسمح لنفسك بتناول المزيد من السكريات أو اللحوم، لأنه اجتماعيًا مريح أن تفعل هذا.

قلل تناول الكافيين

يعد الكافيين واحدًا من أكثر عوامل التغذية قدرة على إثارة التوتر. ويجد العديد من الأفراد أنفسهم يشعرون بهدوء أكثر ونوم أفضل بعدما يقللون تناولهم للكافيين. وللكافيين دور مباشر فى إثارة أنظمة متعددة مختلفة بجسمك. فهو يزيد من مستوى الموصلات العصبية للنورأدرينالين بمخك، مسببًا شعورك باليقظة والنشاط. كما أنه ينتج أيضا نفس استجابة الإثارة الفسيولوجية (الوظيفية) والتى تنطلق عندما تواجه موضوعًا مقلقًا. والكافيين لا يوجد فقط بالقهوة، ولكنة موجود فى أشكال متعددة أيضًا كالشاى، ومشروبات الكولا، وحلوى الشيكولاتة، والكاكاو، وكذلك فى عدد من العقاقير. فإذا كنت عرضة لضغوط عالية، فقد تحتاج لأن تأخذ فى اعتبارك خفض الاستهلاك الكلى للكافيين إلى فنجان واحد من القهوة أو مشروب واحد من الكولا لكل يوم. وافطم نفسك عن عادة التناول المنتظم للكافيين، آخذا فى اعتبارك تناول مشروبات منخفضة الكافيين مثل الشاى الأخضر، ليجعلك تستقبل صباحك. وإذا كان ممكنا، استبدل الشاى بالمشروبات العشبية أو المشروبات غير المُسكرة الخالية من الكافيين.

قلل استهلاكك للسكر

إن عدداً كبيراً من الأفراد كان لا يتناول سكرا مكرراً (منقى) حتى بداية القرن العشرين. أما اليوم، فالغذاء الأمريكى الأمثل يتضمن سكراً أبيض بكل المشروبات (كالقهوة والشاى والكولا)، وفى الحبوب، وتوابل السلطة، واللحمة المعالجة، بالإضافة إلى نوع أو اثنين من الحلوى لكل يوم، وربما أيضًا فى الكعكة المحلاة التى نتناولها مع القهوة. وقد يتنكر السكر تحت عدد متنوع من الأسماء بما فى ذلك الدكستروز (سكر العنب)، والسكروز (سكر القصب)، والملتوز (سكر الشعير)، والسكر الخام، والسكر البنى، وسكر الفركتوز (الفاكهة والعسل). ومتوسط ما يستهلكه الأمريكان تقريبا ١٢٠ طن سكر لكل عام.

إن أجسامنا غير مجهزة لمعالجة كميات كبيرة من السكر. وإمطار الجسم المستمر بكميات كبيرة من السكر يمكن أن ينتج اختلالا وظيفيا حادا أو مزمنا فى عملية أيض السكر (أو التمثيل الغذائى) للسكر بجسمك. وبالنسبة لبعض الناس فإن هذا الاختلال الوظيفى يقود إلى مستويات عالية وكبيرة من سكر الدم أو داء السكرى. وبالنسبة لعدد كبير من الأفراد تحدث المشكلة بشكل مضاد، فمسويات القطرات المتكررة من سكر الدم ترتبط بالشعور بالدوار والتهيج والقلق وهى الحالة المعروفة بالنقص غير السوى بمقدار السكر فى الدم (hypoglycemia). والسكر أيضًا معروف بأنه يفسد أو يضعف الاستجابة المناعية بالجسم، ويزيد من مستوى دهون الدم (الترايجليسريد: وهو مركب دهنى غير عضوى)، ويفاقم من اضطربات الهضم ويزيد من مستوى النشاط عند الأطفال.

لذلك قلل من كل أشكال السكر البسيط فى طعامك. متضمنا المواد التى تحتوى على سكر واضح وظاهر فى شكل سكر أبيض أو سكروز، كما بالحلوى، والآيس كريم، والحلويات، والمشروبات غير المُسكرة. وهذا أيضًا يتضمن أشكالاً أخرى من السكر مثل العسل والسكر البنى (المحروق)، وسكر الشعير والذرة والقمح، ودبس السكر، وسكر الملتوز وسكر العنب وتأكد من قراءتك للمادة المكتوبة على كل الأطعمة المعالجة لتتحرى عن هذه الأشكال المتنوعة من السكر.

أيضا خذ فى اعتبارك أن تقلل من كمية النشا البسيط، كما فى المكرونة، والشعير المنقى، والبطاطا أو الحبوب، والعيش الأبيض، فهذه الأطعمة سرعان ما تتكسر لسكر بسيط بجسدك. واستعض عن هذا بالكربوهيدرات المركبة مثل خبز القمح الكامل والحبوب والخضروات والأرز البنى وغيرها من الحبوب الكاملة.

وعندما تشعر بنقص فى السكر - كأن ينخفض مستوى السكر بدمك - جرب هذه الكربوهيدرات المركبة ووجبة خفيفة من البروتين مثل الجبن وبسكويت القمح أو توست الذرة مع التونة، بكم متوسط بين الوجبات. ولو استيقظت مبكرًا فى الصباح، يمكن أيضًا أن تجد مثل هذه الوجبة الصغيره الخفيفة والتى يمكن أن تساعدك لتكمل نومك لساعتين متتاليتين. وبدلاً من الوجبات الصغيرة بين الوجبات، يمكنك أيضًا أن تجرب من أربع إلى خمس وجبات باليوم بفاصل ثلاث ساعات بينها لا أكثر.

وبالنسبة للمشروبات المحلاة، استخدم السكر الصحى كبديل مثل استيڤيا. و(stevia) يأتى من مصدر نباتى ومتاح بمعظم محال الأطعمة الصحية.

قلل من استهلاك الأطعمة التى تسبب حساسية لك

إن رد الفعل الحساس يحدث عندما يحاول جسمك مقاومه اقتحام أو تطفل مكون غريب عنه. وبالنسبة لبعض الأفراد، تسبب نوعيات معينة من الأغذية تأثيرًا مشابهًا للجسم الغريب، محدثة ليس فقط أعراض الحساسية التقليدية مثل الرشح، والمخاط، والعطس، بل وأيضًا حشد من الأعراض النفس جسدية متضمنة أيا مما يلى:

- قلق وهلع.
- اكتئاب ومزاج متأرجح.
- قابلية للإثارة.
- أرق.
- صداع.
- ارتباك وعدم تكيف.
- تعب.

وأكثر طعامين بالمجتمع الحديث يمكن أن يحدثا ردود الفعل الحساسة هما اللبن أو منتجات الألبان، والقمح. والمواد التى تسبب هذا هى الجبتين فى اللبن، والدابوق وهى مادة بروتينية فى الدقيق. وكلاهما أشكال من البروتينات. تميل لإحداث مثل هذه المشاكل. أما الأطعمة الأخرى والتى يمكن أن تحدث استجابات حساسة تتضمن الكحول والشيكولاتة والفواكه الحمضية، وبعض الحبوب (ذرة، قمح، شعير)، والبيض، والثوم، والفول السودانى، والخميرة، والمحار، ومنتجات الصويا، والطماطم. وأكثر العلامات أن هذا الطعام يسبب لك الحساسية هو الإدمان. فنحن نميل لأن نتوق ونصبح متعاطين لأطعمة بعينها، وعندها نكون أكثر حساسية لها. وعليه فالشيكولاتة أكثر الأطعمة شهرة فى هذا الصدد. فانتبه إذا وجدت نفسك ميالا بنهم للخبز (القمح)، والحبوب، ومنتجات الألبان، أو نوعيات أخرى من الطعام. وقد أمضى العديد من الأفراد سنوات عدة فى الإقبال بنهم على أطعمة بعينها دون أن يعرفوا تأثيرها ليس فقط الحساس عليهم بل وأيضًا السام على مزاجهم وصحتهم العامة.

والطريق غير الرسمى لتقييم حساسيتك للطعام هو أن تقوم بعمل اختبار إقصاء أو إبعاد: فإذا أردت أن تحدد ما إذا كنت حساسًا للقمح أو لا، ببساطة استبعد كل المنتجات التى تحتوى على القمح فى غذائك لأسبوعين ثم بعدها اسمح لنفسك أن تأكل القمح، ولاحظ بعناية أية أعراض تظهر خلال ٢٤ ساعة قادمة. وبعد اختبار القمح يمكنك أيضًا أن تختبر اللبن ومنتجان الألبان. ومن المهم أن تجرب شكلاً من أشكال الطعام يُشكِّل حساسية بالنسبة لك فى المرة الواحدة، وذلك كى لا تختلط النتائج عليك.

كل الأطعمة المتكاملة غير المعالجة

حاول تناول الطعام الطازج والقريب من بلدتك قدر الإمكان. وكما يذكر البعض "عندما تنضج تناولها، وإلا فلا". والطعام الكامل يتضمن فواكه طازجة، وخضروات طازجة، وحبوبا كاملة، وحبوبا غير مكررة، ولوبيا وفاصوليا، وجوز بندق، وبذور قمح، وخضروات بحرية، وسمكا طازجا، وطعاما عضويا.

أما الطعام سريع الإعداد فهو يقلل أو يحطم القيمة الغذائية بطرق متعددة: فبشكل أساسى يتحلل الطعام على المستوى الخلوى. كما أن الإضافات والمواد الكيميائية التى تضاف لحفظ الأطعمة من الفساد تضاف لجزيئات الطعام. ومثل هذه الإضافات تقلل من قيمة الطعام ويحتمل أن تكون سامة، كذلك فالألوان الصناعية والصبغات، على سبيل المثال، يمكن أن تتفاعل وتحطم الكروموزومات. فالنتريت المضاف للعديد من أشكال اللحوم المعلبة، ليس مسرطنا فى حد ذاته، ولكنه يمكن أن يتفاعل بسهولة مع البروتينات المنحلة كنتيجة ثانوية لهذا التفاعل، وذلك بالجهاز الهضمى ليشكل بهذا مركبات مسرطنة بدرجة عالية تعرف باسم النتريتات. كذلك مادة السكرين بالسكر الصناعى معروفة بأنها مسرطنة، ومادة الاسباريتم قد تقترن بأضرار بالمخ. والأشخاص الذين لديهم حساسية من الاسباريتم عادة ما يعيشون خبرة أعراض مثل الصداع والقلق والأرق والدوخة والغثيان أو الاكتئاب. وبإيجاز، يمكنك أن تزيد من شعورك بالرفاهية والسعادة – وتتجنب مخاطر الصحة الأساسية – بأن تتناول أطعمة طازجة تماماً وطبيعية وغير معالجة كيميائياً.

قلل من استهلاك الدهون الحيوانية المشبعة وزد من دهون أوميجا ٣

لأكثر من خمسين عاماً، أظهرت الأنظمة الغذائية المشبعة بالدهون أن تناولها مرتبط بمخاطر متزايدة من الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. والدهون المشبعة دهون من مصادر حيوانية: كالأبقار، والطيور الداجنة، والخنازير، والزبد، والبيض، واللبن كامل الدسم، والجبن. وعندما نستهلك هذه الدهون بكميات كبيرة فإن هذا يؤول فى النهاية إلى ترسيبات بالشرايين، وتراكمها عبر الوقت يحدث تصلبا بالشرايين. وكما تعلم فإن استهلاك هذه الدهون المشبعة مرتبط بدرجة مرتفعة بأمراض القلب، أكثر من الكوليسترول. لذلك كن على وعى بالطعام ذى الكميات المتزايدة من الدهون المشبعة حتى لو كانت منخفضة الكوليسترول.

وأيضًا مع تخفيضك للدهون المشبعة، تكون فكرة جيدة أن تتناول أطعمة أكثر مرتفقة بأوميجا ٣ المشبع بالدهون الحمضية مثل السالمون والسردين وبذور الكتان، والقنب الهندى. كما يمكن أن تزيد تناولك من أوميجا ٣ بتناول كبسولات زيت السمك، حيث تتناول من ١٠٠٠-٢٠٠٠ مجم منها باليوم. والطعام الأمريكى يفتقر لدهون أوميجا ٣، وتناول دهون أوميجا ٣ سيساعد جسمك فى تقليص عامل الخطر الأساسى بجسمك للإصابة بالأمراض الوعائية. ومزايا أخرى لتناول دهون أوميجا ٣ تتضمن أيضًا تقليل كم الكوليسترول، وتحسن وظيفة المخ، وزيادة المناعة، والتحرر من التوتر والاكتئاب.

قلل استهلاك اللحوم التجارية من الأبقار والخنازير والطيور الداجنة

إن اللحم عمومًا واللحم الأحمر على وجه الخصوص يظهر عددًا من المخاطر الصحية. فليس مصادفة أن المدن منخفضة الاستهلاك فى اللحوم لديها معدلات أقل من أمراض الشرايين والسرطان. وكما ذكر سابقًا، فاللحوم تحتوى على درجات أعلى من الدهون المشبعة. والاستهلاك المتكرر من لحم البقر والخنزير والدواجن يزيد من خطر تصلب الشرايين، وهو السبب الرئيسى فى النوبات القلبية والسكتات القلبية والدماغية. ومعظم الأشكال التجارية المتاحة لهذه اللحوم تأتى من حيوانات تغذت على هرمونات تزيد من الوزن والنمو. وهناك دليل جيد على أن هذه الهرمونات تشكل ضغطا على الحيوانات، وهذا سبب للاعتقاد بأنها تفاقم من مستويات الضغط عند مستهلكيها أيضًا. والمضادات الحيوية التى تُعطى فى مزارع الماشية والدواجن التقليدية يمكن أيضا أن تزيد من مقاومة المستهلك للمضاد الحيوى. وعلى أية حال، فالظروف التى تعيش فيها الحيوانات قبل ذبحها قريبة الشبة بعملية تشويه وتعذيب لها. فلا عجب أن الأبقار والدواجن التجارية لا تعطى نفس المذاق الجيد الذى كانت تعطيه منذ ثلاثين أو أربعين عامًا مضت، وإذا اخترت أن تأكل لحم البقر أو الخنزير أو الدواجن، فحاول أن تستهلك فقط الأشكال العضوية منها.

وإذا كنت مهتمًا بقراءة المزيد عن سوء استخدام اللحوم فى الصناعة، وأثرها فى الصحة الشخصية والمجتمع والكوكب على اتساعه، فمن الأحرى أن تقرأ كتاب جون روبنسون الممتاز: "ثورة الطعام" عام ٢٠٠١، وكتاب ميشيل بولان "مأزق التغذية الحيوانية والنباتية معًا" عام ٢٠٠٦. (كما أن العديد من المميزات البيئية عن تقليل استهلاك اللحوم ستتم مناقشته باستفاضة لاحقًا بهذا الفصل).

استخدم المنتج العضوى حيثما كان ذلك ممكنا

إن الخضروات والفواكه والحبوب العضوية تنمو بمخصبات طبيعية، دون مبيدات حشرية أو فطرية. حيث إن مخلفات المبيدات هذه من المحتمل أن تبقى فى أى فاكهة أو خضار غير عضوى. ومن بين هذه الفواكه الفراولة والتوت والعنب الأكثر تعرضًا لامتصاص هذه المبيدات. ومن بين الخضروات الخس والسبانخ والكرفس، حيث يتم رشها بشكل كبير ولا يوجد لديها غطاء واق لحماية الجزء الذى نأكله. ومعظم محال الأطعمة الصحية ومحال البقالة تقدم حاليًا المنتج العضوى. ولو هذا متاح بالنسبة لك، فحاول شراء الخضروات والفواكه العضوية، متى كان هذا ممكنا. وإذا لم يكن متاحًا حيثما تسكن، فحاول الإقلال من تعرضك للكيماويات الضارة بغسيل كل الخضروات والفواكه غسلاً جيداً قبل أكلها.

والمنتج العضوى ليس فقط جيداً بالنسبة لك، ولكنه أيضًا جيد بالنسبة لعمال المزرعة (المزارعون)، حيث المزارع العضوية مزارع أكثر صحة، وتوفر بيئة عمل خالية من السموم. وهى أيضًا جيدة بالنسبة لكوكب الأرض، حيث الاستخدام الأقل للمواد المبيدة للأعشاب الضارة، وللمبيدات عامة، وللمخصبات الاصطناعية، والتى تصب جميعها فى الغلاف الجوى، وفى أجسام على الماء.

كل خضروات أكثر

إن الخضروات هى مصدر ممتاز للڤيتامينات والمعادن والألياف. وفى أى مكان، كمحال الأكل على الطريق، والتى يتردد عليها العديد من الأفراد، تجد هذه الأماكن متخمة بالحلويات والمياه الغازية والأطعمة الخفيفة، أما الخضروات فهى الأقل شيوعًا. وعدم الرغبة هذه فى الخضروات تبدو شيئًا مكتسبًا، فمعظم الرضع يحبون الخضروات كطعام أساسى لهم. وعليه فنحن يمكن أن نتعلم ألا نحب الحلوى والمياه الغازية. وكلما بدأت فى إزاحة الأطعمة غير الصحية من غذائك، كلما اكتشفت أنه ما أطيب طعم الخضروات عندما تكون طازجة ومعدة بشكل مناسب. ونكهتها الطبيعية تبدو الأفضل عندما تُطهى قليلاً على البخار.

واشترى الخضروات محلية الزراعة، لو كان ذلك ممكنا. فعندما تفعل ذلك، فأنت تساعد الأرض، حيث تتطلب المواصلات استخداماً أعلى للوقود، وهذا ينتج عنه انبعاثات متزايدة للكربون.

زد الألياف فى طعامك

إن الألياف التى تأكلها تتكون من أجزاء نباتية عسرة الهضم. وكمية معينة مع هذه الألياف مسألة ضرورية للأفراد ومناسبة للجهاز المعوى (الأمعاء).

وعندما لا تأكل أليافًا كافية، فستكون أميل للتعرض لمشاكل فى الهضم والأمعاء.

والألياف توجد بالحبوب والنخالة والخضروات الطازجة والفاكهة. ولكى تزيد من كمية الألياف فى طعامك جرب نخالة الشعير والحبوب وضف النخالة على حبوبك المفضلة. وعمومًا جرب تناول كميات كبيرة من الخضروات والفاكهة الطازجة الخام. وفكرة جيدة أن تقوم بعمل خليط من هذه الخضروات كطبق سلطة لكل يوم.

امضغ طعامك

وبعيداً عما تأكل، هناك طريقة الأكل، والتى لها تأثير على نوعية تغذيتك. فلو أكلت بشكل سريع جداً، أو لم تمضغ طعامك على نحو كاف، فستفقد عدداً من مكونات الغذاء وستسبب لنفسك سوء هضم. فالهضم يبدأ عندما تمضغ طعامك وإذا لم يمر الطعام بعملية الهضم أو التهيئة للهضم بالشكل المناسب داخل فمك، فإن الكثير منه لن يهضم بالشكل المناسب داخل معدتك وعندما يمر الطعام المهضوم جزئيًا إلى الأمعاء، فإنه يمكن أن يتعفن أو يفسد ويخمر - محدثاً انتفاخا ومغصا وغازات. وأكثر من هذا فستحصل على كمية محدودة من التغذية المتاحة لك من الطعام، وقد يقودك هذا لشكل من أشكال سوء التغذية. وكقاعدة عامة، من الجيد أن تمضغ كل قطعة صغيرة من الطعام من عشرة إلى اثنتى عشرة مرة قبل أن تأخذ القطعة التالية.

اشرب من ستة إلى ثمانية أكواب من المياه النقية كل يوم

إن كمية وفيرة من المياة مسألة مهمة لصحتك. وأحد الأسباب المفتاحية فى هذا هو أنها تساعد كليتيك. والوظيفة الأساسية للكلية هى تنقية الجسم من الفضلات السامة من كل من العمليات الحيوية بخلايا الجسم ومن الكيماويات والملوثات البيئية. ولكى تعمل الكلية بشكل مناسب، فإنها تحتاج لكميات وفيرة من الماء بشكل ضرورى لمساعدتها فى غسل هذه الفضلات. وأنت تحتاج بشكل خاص لشرب كمية كبيرة من المياه لو كنت تعيش ببيئة حارة، أو تأكل بروتينات بوفرة، أو تشرب كحوليات أو قهوة، أو تتناول عقاقير، أو كنت مصاباً بالحمى، أو تعانى من مشاكل بولية. ونقاء الماء الذى تشربه مسألة ضرورية. ومعظم مكررات المياه بالكوكب تركز بالأساس على العدوى، وتنكر بشكل كبير الملوثات الكيميائية من الفضلات الصناعية والزراعية التى تجد طريقها لأرض أو تربة المياه. والتنقية من العدوى غالبًا ما تحدث من خلال الكلور الذى يعقم المياه، ولكن هذا يعرضها للمزيد من المخاطر. وبدلاً من شرب الماء من الصنبور مباشرة، خذ فى اعتبارك أن ترفق نظام فلترة بماسورة الشرب عندك.

وأكثر عمليتين شيوعًا فى تنقية المياة هما فلاتر الكربون النشط وفلاتر التنافذ العكسى(*). وكلا الفلترين يجعلان الماء يخلو من الكلور والجزيئات العضوية السامة. كما أن أنظمة التنافذ العكسى تخلص المياه من المعادن السامة. وقد تفقد أنظمة التنافذ مياهًا أكثر بينما تحتاج أنظمة الكربون لتغيير دورى لشمعة الفلتر. وكلا النظامين أفضل بكثير من شرب المياة مباشرة من الصنبور، كما أنهما أكثر مناسبة وأقل تكلفة، وأنظمة صديقة للبيئة وأفضل من الشراء المستمر لزجاجات المياه. وحاول أن تقلل من شرائك لزجاجات المياه، فهى كزجاجات بلاستكية ينتهى بها الحال لبلوغ اليابسة والترسب كمكونات ضارة للمياه بالزجاجة نفسها. ولو كان عليك أن تشترى مياهًا بزجاجات بلاستكية، قم بعمل مجهود فى تدويرها، متى ماكان ذلك ممكنا.

قلل استهلاك اللبن ومنتجات الألبان

إن صناعة الألبان ترغبك فى تصديق أن اللبن هو أكثر مشروب صحة وتغذية. وبعد سنوات عديدة من إعلانات شارب اللبن (وهو الشارب الأبيض الذى يظهر أعلى فم من يتناول اللبن بالإعلان) التى تعج بها المجلات، ظهرت هذه الحقائق: إن اللاكتوز وهو أحد مكونات اللبن ومكون كربوهيدراتى، قد يحتمله العديد من الأفراد بشكل بسيط حيث أن معدتك لا تنتج الإنزيم الهاضم اللاكتوز، وهو ضرورى لهضم سكر اللبن (لاكتوز). وكنتيجة لذلك، فعندما تشرب اللبن، قد تشعر بانتفاخ وغازات أو ألم بالأمعاء عامة.

- إن زبد اللبن ليس جيدًا للقلب، حيث إنه يحتوى على نسبة مرتفعة من أحماض الدهون المشبعة. فالجبن مثلاً المصنوع من اللبن يحتوى على٥٠-٧٠٪ نسبة دهون. وإذا كان عليك أن تأخذ لبنًا أو جبنًا. فتأكد أنه يحتوى أقل نسبة دهون أو خالى الدسم.

(*) التنافذ العكسى (الأزموزية): تبادل يحدث بين سوائل مختلفة الكثافة ومفصولة عن بعضها البعض بغشاء عضوى حتى تتجانس تركيبتها. (المترجمة)

- الكازين، وهو بروتين باللبن، يمكن أن يسبب حساسية، حيث يظهر فى الأغلب فى شكل مخاط. ومعتاد بالنسبة للبن ومنتجات الألبان أنها تزيد من أعراض الأمراض المزمنة مثل داء الربو، والالتهاب الشُعبَى، والتهاب الجيوب الأنفية. كذلك فاللبن معروف أنه يزيد من أعراض أمراض المناعة الذاتية(*) وكذلك أعراض التهاب المفاصل (الروماتيزم، ومرض الذئبة: مرض جلدى).

- إن العديد من اللبن الذى تشربه يحتوى على فضلات الدواء والهرمونات. التى تستخدمها صناعة الألبان لتزيد من إنتاجية الأبقار. إن معالجة اللبن تزيل البكتريا لكن لا تزيل مخلفات الهرمونات. وبإيجاز، فإنها فكرة جيدة لتقلل استهلاك لبن الأبقار ومنتجات الألبان لحدها الأدنى. إن لبن الأبقار هو مثالى لصغار الأبقار، ولكنه غير ذلك للراشدين من البشر. فتعلم أن تستمتع بلبن الصويا، ولبن الأرز أو لبن اللوز، وجميعها متاح فى محال البقالة المحلية.

وازن بين البروتينات والكربوهيدرات فيما تأكل

حتى سنوات قليلة مضت، كان معظم المتخصصين فى دراسة التغذية يؤيدون أكل كميات مرتفعة من الكربوهيدرات المركبة (مثل الحبوب الكاملة، والمكرونة، والخبز). بنسبة ٧٠٪ من السعرات الكلية. وكانت الفكرة الثابتة أن المزيد من الدهون يزيد من أمراض الأوعية الدموية، والبروتينات الزائدة تقود إلى زيادة الأحماض والسموم بالجسم. وكان المعتقد أن الغذاء المثالى ينقسم إلى ١٥٪ دهون، ١٥٪ بروتين، ٧٠٪ كربوهيدرات. وفى السنوات الأخيرة، على أية حال، قدم دليل مضاد لفكرة أن أكل كميات مرتفعة من الكربوهيدرات. خاصة الكربوهيدرات البسيطة فى حد ذاتها - قد ازداد. ويستخدم الجسم الكربوهيدرات لينتج الجلوكوز، وهو سكر المخ والجسم الذى يستخدم للحصول

(*) مرض المناعة الذاتية مرض يقوم فيه جهاز المناعة بإنتاج أجسام مضادة تهاجم أجزاء أو خلايا معينة من الجسم كما لو كانت تراها أجساماً غريبة. (المترجمة)

على الوقود، ولكى يتم نقل الجلوكوز للخلايا، فإن البنكرياس يفرز الأنسولين. وعندما تأكل مستويات مرتفعة من الكربوهيدرات، فإن جسمك ينتج مستويات مرتفعة من الأنسولين، والأنسولين الزائد عن الحد له تأثير مضاد على بعض الأجسام، والأكثر تأثرًا أنظمة الغدد الصماء والهرمونات خاصة غدة البروستاتا وهرمون السيتروتينين. وبإيجاز، فإن تناول كميات مرتفعة من الحبوب والخبز والبطاطس والمكرونة وحتى الأرز الأبيض يمكن أن ترفع مستويات الأنسولين لديك عند نقطة معينة تحدث اختلالاً فى بعض أنظمة جسمك. والحل لا يكمن فى عدم تناول الكربوهيدرات ولكن فى تقليلها بالنسبة لكميات البروتين والدهون التى تستهلكها. وذلك دون أن تزيد من الكم الكلى لعدد السعرات الحرارية بغذائك. وهذا سيحميك من نظام غذائى مرتفع فى دهونه أو بروتيناته. وبدلاً من الإفراط استمر فى تناول الدهــون والبروتينــات باعــتدال مع تقليل كمية الكربوهيدرات التى تتنــاولها فى وجبـاتك. والنسـبة المعتدلة من كل السعرات الحرارية (ربما تكون على النحو التالى ٢٥-٣٠٪ بروتينات، ٢٥-٣٠٪ دهون، ٤٠-٥٠٪ كربوهيدرات بكل وجبة)، مع الخضروات والبروتين النباتى والدهون الأفضل من المصادر الحيوانية.

ماذا تفعل عندما تأكل بالخارج

إن الحركة المتسارعة التى لن نصفح عنها للحياة الحديثة تتطلب من العديد منا أن يتناول غذاءه أو عشاءه بالخارج. والمشكلة فى أن معظم المطاعم حتى بأفضلها، مأكولات مرتفعة السعرات الحرارية، والدهون المشبعة، ومزيد من الملح، وغالبا ما تُطهى بزيوت قديمة وزنخة (فاسدة). والكثير من المطاعم تقدم طعامًا ليس طازجًا، كالذى تستطيع الحصول عليه بمنزلك. ومن جوانب عدة، فإن أكل المطاعم ليس هو الأمثل لصحتك. فإذا كان عليك أن تأكل أغلب الوقت بالمطاعم، فلاحظ ما يلى:

- تجنب أن تتنازل وتأكل الأكل سريع الإعداد وغير الطازج.

- عندما يكون ممكنا، تناول طعامك فى مطاعم تقدم طعامًا صحيًا، من حيث تفضيلها للطعام العضوى المتكامل.

– ولو كانت المطاعم الصحية غير متاحة، اذهب لمطاعم تعد المأكولات البحرية بطريقة عالية الجودة وتقدم السمك الطازج، ويفضل المشوى والمحمص، وأكمل وجبتك هذه بخضروات طازجة، وبطاطس أو أرز وسلطة. وبالنسبة للسلطة تجنب الدسم والقشطة أو الإضافات اللبنية. حاول أن تطلب أسماء معينة مثل السالمون خاصة – لو كان متاحًا، وتجنب الأسماك التى تحتوى على مستويات مرتفعة من زئبق المثيل مثل سمك أبو سيف، والقرش، وسمك مرلين (سمك أقيانوس ضخم)، وملك الماكريل (أو الإسقمرى)، وسمك البكورة تونه (وهو سمك بحرى كبير من فصيلة الإسقمرى).

– وكقاعدة عامة، عندما تأكل لا تزد عن رغيف واحد، وقطعة زبد واحدة، وقلل كمية الشوربة الدهنية لحدها الأدنى مثل حساء الشورد (وهو مكون من السمك والبطاطس والبصل).

– قلل كمية الدهون التى تتناولها وتستهلكها.

– ضع بطبق طعامك الرئيسى دجاجا أو سمكا أبيض دون أن تكثر من التوابل والصلصة والإضافات الدهنية.

– حاول مقاومة الحلويات عالية الدهون.

– لا تتردد فى طلب إعداد طعامك وفق احتياجاتك.

– دع التغير يحدث بشكل طبيعى.

وأنت تأخذ فى اعتبارك هذه الخطوط الإرشادية لأجل نظام غذائى واع، احتفظ فى عقلك بأنه ليس من الضرورى أن تتبنى كل هذه الأشياء مرة واحدة. جرب فى واحد أو اثنتين منها تشعر بأنك منجذب إليه. فى البداية ثم انتقل لمرحلة غذائية أعلى بما يتناسب مع خطواتك. وإذا أردت أن تصنع فارقًا ليس فقط لأجل صحتك الخاصة، ولكن أيضًا لتنفع كوكبك. فابحث عن الطعام النباتى أكثر، ومحلى الإنتاج.

الانتقال من نظام غذائى على أساس حيوانى لنظام غذائى على أساس نباتى:

إن واحداً من أكثر الأشياء عملية التى يمكن أن تقوم بها لتساعد الأرض هو أن تنتقل نحو نظام غذائى نباتى (أى يعتمد على الخضر والحبوب والفاكهة). وهذا قد يكون أيسر لو قمت به فى خطوات مرحلية بدلاً من الانتقال الفجائى مرة واحدة. فمثلا، قد تقوم فى البداية بالإقلاع عن اللحم الأحمر ومنتجات الألبان. وهاتان الخطوتان سيفيدان صحتك وكوكب الأرض معًا. ولكن لماذا وجب عليك الانتقال من الغذاء الحيوانى إلى النباتى؟ لأن إنتاج اللحوم - خاصة إنتاج الأبقار والخنازير والدواجن- له تأثيرات غير ملائمة على البيئة بطرق عدة. وأكثر من هذا، فإن صناعات اللحوم مشهورة بوحشيتها وأسلوبها غير الإنسانى فى تربية وذبح الحيوانات بغرض استهلاك الإنسان لها. وقد ظهرت حركة متنامية عبر العالم لأجل معاملة إنسانية للحيوانات، مثل أفراد لأجل معاملة أخلاقية للحيوانات (PETA)، وقد بدأ تأثير هذه المنظمة فى الظهور على صناعات اللحوم والدواجن. والمشاكل الست التالية ظهرت من إنتاج اللحوم. (المشكلات والإحصاءات المذكورة من كتاب جون روبنسون. "ثورة الطعام" ٢٠٠٦، وهو كتاب عالى التثقيف).

١- استنزاف المياه

إن النسبة الأعلى من المياه المستخدمة بالولايات المتحدة لا تذهب للبشر أو للصناعة ولكن لإنتاج الحبوب لأجل الدواجن والمواشى والدواب. ويقدر البعض أن ٥٠٪ من إجمالى المياه المستخدمة بالولايات المتحدة تذهب لأجل إنتاج الحبوب. فكمية المياه المطلوبة لإنتاج رطل من مختلف الأطعمة، يمكن كشفها بسهولة (والأرقام المحسوبة التالية عن التربة والمياه: خاصة من جامعة كاليفورنيا كلية الزراعة) :(Robbin 2001)

- زراعة رطل خس: تحتاج ٢٣ جالون مياه(*).
- رطل طماطم: ٢٣ جالونا.
- رطل قمح: ٢٥ جالونا.
- رطل جزر: ٣٥ جالونا.
- رطل تفاح: ٤٤ جالونا.
- رطل من الدجاج: احتاج فى تربيته إلى ٨١٥ جالونا.
- رطل من الخنازير: احتاج فى تربيته إلى ١٦٣٠ جالونا.
- رطل من اللحم البقرى: احتاج فى تربيته إلى ٥٢١٤ جالونا.

٢- تآكل مساحة رقعة الأرض العامة بغرب أمريكا

فى الوقت الحاضر، يوجد ٧٠٪ من رقعة الأرض بغابات غرب أمريكا، ٩٠٪ من الدوائر الرسمية للأرض تدار لأجل رعاية الماشية لغرض التربح الخاص. وبحسب ما ذكره تيد ويليامز - المؤلف البيئى "على الرغم من أن مراعى الماشية بالغرب قد لوثت المزيد من المياه، وعملت على تآكل الجزء العلوى من سطح التربة، وقتلت المزيد من الأسماك، ليحل البوار والفقر، وخربت المزيد من النباتات، فإن الأمريكان لا يزالون يدفعون كأصحاب مراعٍ لأجل استمرارها وبقائها". (Robbins 2001)

٣- تخريب غابات المطر(**)

إن الغابات المطيرة هى مقام كل أنواع الحياة على الأرض، وهى مصدر إمداد الأرض بالكمية الأعلى من الأكسجين. وهى مصدر إمدادنا بالعديد من المميزات الحيوية.

(*) الرطل: الباوند: قياس إنجليزى = تقريبًا ٤٥٢ جم، الجالون: مقياس سوائل = ٢٣١ بوصة مكعبة بالولايات المتحدة. (المترجمة)

(**) وهى الغابات المحيطة بخط الاستواء. (المترجمة)

وعلى وجه الخصوص، فهى تقدم مصدراً لامتصاص الكميات المتزايدة من ثانى أكسيد الكربون بالعالم. وعلى الرغم من جمال هذه الغابات وأهميتها، فإنه يتم تحطيمها بمعدلات تدق ناقوس الخطر. وأحد الأسباب الأساسية فى أن تصبح الغابات الاستوائية أكثر صفاء هو إيجاد مراعى ماشية لأجل إنتاج الأبقار لتصديرها للمدن الأخرى. وللآن، فإن ثلثى الغابات الأمريكية المركزية المطيرة أصبحت صافية، وتقلصت للثلث فى غابات الأمازون الهائلة المطيرة. والمعدل الحالى فى التخريب يزيد بمقدار كرة قدم فى المجال أو المحيط لكل ثانية. وإن إعادة بناء هذه الغابات المطيرة التى تم تدميرها يحتاج لملايين السنين لتنمو على ما كانت عليه. ويلخص نورمان مايرز هذا الموقف بكتابه: المصدر الرئيسى. الغابات الاستوائية ومستقبلنا (١٩٨٤): "نحن نرى الآن همبورجية الغابات (Robbins 2001,255). أى التخلص من الغابات لأجل شرائح الهامبرجر".

٤- ارتفاع درجة حرارة العالم

إن وقود الحفريات واللهب، يعد المصدر الرئيسى لارتفاع حرارة الأرض، وهذا الوقود يستخدم بكميات كبيرة فى إنتاج لحوم البقر وتصنيعها. والإحصاءات التالية مقتبسة مرة أخرى من كتاب چون رونبسون ثورة الغذاء، تذكر لنا ما يلى:

- إن السعرات الحرارية الناشئة من الوقود الحفرى تمتد لتنتج سعراً حرارياً إضافياً من البروتين من مصدر نباتى كالحبوب والقمح لتعطى: ٣ سعر حرارى.

- أما السعرات الحرارية بعد طهيها أو معالجتها بالوقود تعطى ٥٤: كالورى (سعر حرارى).

- كمية الكربون المنبعثة من قيادة سيارة ليوم "قيادة نموذجية" = ٣ كجم.

- كمية الانبعاثات الكربونية الصادرة لعدم سقوط المطر بالغابات المطيرة، وذلك لأجل إنتاج لحم بقرى يكفى لشريحة برجر واحدة = ٧٥ كجم. (٢٦٦). وبعبارات أخرى، فإن السعرات هى السعرات، ولكن كمية الطاقة تزيد ١٨ مرة لإنتاج اللحم البقرى عنها

فى إنتاج الحبوب والقمح، وقطعة برجر واحدة أسوأ على البيئة ٢٥ مرة من قيادة نموذجية لمدة يوم. والتحول الثقافى نحو نظام غذائى نباتى سيعد نقلة نوعية للمساعدة فى تقليل انبعاثات الكربون.

٥- نقص التنوع الحيوى

يقول علماء الحياة فى المتحف الأمريكى للأحياء إننا نعيش الآن فى غمرة الحقبة السادسة الكبيرة بالأرض للانقراض الجماعى (الإجمالى) (٢٦٩). وعلى أية حال، فإن هذه الفترة الحالية تعد الأكثر سرعة بالتاريخ، حتى لو قارناها بفترة الموت الجماعى للديناصورات منذ ٦٥ مليون عامًا مضت. إن التنوع الحيوى ضرورة للحفاظ على الأنظمة البيئية بالأرض. فكم نوع من الكائنات الحية قد انقرضت قبل أن يحل لغز الحياة على الأرض؟ ما نعرفه هو أن ٢٥٪ من الأنواع الثديية بكوكبنا مهدد بالانقراض الآن ولو استمر المناخ الحالى على ما هو عليه، فبحلول عام ٢٠٥٠ ستهدد حوالى ٣٥٪ من هذه الأنواع بالانقراض. فما هو المهدد الرئيسى لهذه الأنواع بالغابات الاستوائية؟ إنه مراعى الماشية. وما هو المهدد الرئيسى للأنواع بالولايات المتحدة طبقًا للمكتب الفيدرالى العام للحساب؟ إنه مراعى الماشية. (٢٧٠).

٦- الجــوع

إن الحبوب التى يمكن أن تستخدم لتغذية حوالى مليون شخص يعانون من سوء التغذية بمدن العالم الثالث تذهب بدلاً من هذا لتغذية الماشية. وعلى مستوى العالم فإن حوالى حوالى ٤٠٪ من حبوب العالم تستخدم لتغذية الماشية. وفى الولايات المتحدة، تأكل الماشية ضعف الحبوب التى تستهلكها مدينة بشرية سكنية بأكملها، وببساطة فإنه أكثر ربحًا لشركات الأعمال الزراعية حول العالم أن تبيع حبوبها لتغذية الماشية وصناعاتها بدلاً من تقديمها لفقراء العالم. وكما ذكرنا فاندا شيفا، مدير مؤسسة البحث العلمى، وسياسات المصادر الطبيعية والتكنولوجية بالهند، أننا نرى الآن "العالم وهو يتحول إلى ماكدونالدز" (Robbins, 2001,286). وكلما زادت تجارة الحبوب حول

العالم لتغذية الماشية، كلما زاد عدد الجوعى بالعالم الثالث. وبينما يعانى أكثر من بليون شخص حول العالم من سوء التغذية والمجاعات التى تقضى على حياة الآلاف كل يوم. بينما يزداد متوسط محلات الماكدونالدز التى تفتح لأول مرة بحوالى ٥ مطاعم جديدة باليوم ٤ منها خارج الولايات المتحدة. وهذا موقف غير معقول.

نظام غذائى لأرض جديدة

إن هذه النقاط المعروضة سابقًا تقدم أسبابًا جبرية لتحول نظام غذائك من استهلاك اللحوم إلى غذاء على أساس نباتى أكثر. وهذا التغير لن يؤدى فقط إلى تقليل الخطر الشخصى لإصابتك بأمراض الأوعية الدموية والسرطان، ولكن أيضًا سيساعد الكوكب. فعندما يترك عدد كافٍ من الأفراد بالدول النامية اللحوم، فإن هذا الأمر سيُدنِي من صناعة اللحوم وإنتاجيتها، الأمر الذى سيؤدى لتقدم صحة الأرض خطوة للأمام.

خصص وقتا للاسترخاء

إن الغذاء الصحى يعزز من الصالح الجسمى المادى وكذا صالحك النفسى. وأخذ وقت خارج النسق اليومى للاسترخاء الشخصى مسألة على نفس القدر من الأهمية. والاسترخاء ليس صعبًا أن نتعلمه وليس صعبًا أن نمارسه. ويجد العديد من الأفراد أنه من الصعب، على أية حال، إعطاؤه المزيد من الوقت أو الطاقة. ويبدو غالبًا أن العمل وبيئة المنزل والمسئوليات والتسلية والمثيرات مهمة جميعها. والذهاب للمولات أو مشاهدة الرياضات على التلفاز يمكن أن تُمارَس بشكل جبرى أكثر من التأمل أو التدريب على الاسترخاء العميق أو اليوجا. وهذا ليس مدهشًا. فالرسائل التى نتلقاها منذ الطفولة هى أننا يجب أن نُحصِّل ونُنجِز ونَعمل. وأيامنا هذه تمتلئ بمئات الأشياء التى يجب أن نقوم بها، سواء بالعمل أو بالمنزل. والسرعة التى يعمل بها معظمنا، ويسافر بها ويعيش بها، متزايدة بشكل ملحوظ من أى وقت مضى فى تاريخ الإنسان. لذلك فمن غير المدهش أن

يجد العديد من الأفراد صعوبة لصنع وقت نتوقف فيه ولا نفعل شيئًا سوء الاسترخاء. ومن المعتقد أن الاسترخاء يعد بمثابة ملهاة كمشاهدة التلفاز والذهاب للسينما. ولكن الاسترخاء الحقيقى أكثر من مجرد ملهاة. إنه إبطاء ينحو بنا للتوقف، إنه شىء لايألف العديد من الأفراد عمله. والتدريب على الاسترخاء يتطلب إرادة تضاد القيم والإيقاع المتسارع لعالمنا التكنولوچى المتقدم. والاسترخاء الأصيل عبارة عن توقف كل شىء. أخذ وقت خارج الجدول اليومى للتركيز على مجرد الاسترخاء. وهناك طرق هائلة لعمل هذا. يفضل بعض الأفراد آليات الاسترخاء الرسمية، مثل استرخاء العضلات التصاعدى، وعمل يوجا مساعدة، أو التأمل، أو الاستماع لرؤية مرشدة موجهة. بينما يفضل آخرون طرقًا غير رسمية مثل المشى فى الطبيعة، أو الاستماع لموسيقى مهدئة، أو الاستمتاع بنوم قصير خفيف لمدة ٢٠ دقيقة، أو الغطس فى حوض الاستحمام. والمهم هو خلق وقت لتوقف كل العمل ودع نفسك تنطلق. وهناك العديد من الكتب متاحة عن الاسترخاء وخفض القلق، وإذا كنت مهتمًا باستكشاف آليات رسمية متنوعة للاسترخاء، مثل كتيب الاسترخاء وخفض التوتر لكل من مارثا ديفز، واليزابث رونبز إيشيلمان وماثوى ماكى عام (٢٠٠٨) فى طبعته السادسة الممتازة. وأيًا كانت طريقة الاسترخاء التى تفضلها، إذا أردت أن تحيا فعلاً حياة أكثر سلامًا، فإنك ستضع الاسترخاء على قائمة أساسياتك اليومية. ولكى يقوم الاسترخاء بعمل فارق فى حياتك، فهو يحتاج لأن يكون مهمًا كأهمية العمل، ومسئوليات الأسرة، والتسلية كالتلفاز أو إقامة علاقات مع الآخرين.

التقدم بخطى منخفضة السرعة

إن أخذ نصف ساعة خارج نطاق اليوم لعمل استرخاء عميق سيكون بداية جيدة وهذا سيرخى جسدك، ويهدئ عقلك، ويساعدك للوصول للإلهام والحكمة والإبداع العميق متسقًا مع أعماق وجودك الداخلية. ووراء هذا، عندما تتحرك بخطى أكثر بطأً وتعطى لنفسك متسعا من الوقت يعدان طريقين مضادين للاتجاهات غير الصحية، وأسلوبًا للحياة بطريقة أكثر هرمونية واتساقًا مع ذاتك الجسمية والعقلية والروحية.

وسرعة التقدم تعنى أن تحيا حياتك بمعدل أمثل بالنسبة لك. فالعديد من الأنشطة كل يوم بدون فترات توقف كافية يمكن أن يقود للإجهاد، والضغط والمصدر الحقيقى. فالنشاط الزائد يقود للملل وإنهاك الذات. والعديد من الأفراد يدفعون أنفسهم بحدة، ويتبعون قيادة المجتمع، حيث يطلب منهم عمل المزيد، والإنجاز أكثر، والتفوق بغض النظر عن الثمن. وإذا ملت لأن تندفع فى الأنشطة خلال يومك، فحاول أن تبطئ إيقاعك وتعطى لنفسك من خمس إلى عشر دقائق لاستراحة قصيرة كل ساعة أو على الأقل كل ساعتين. وهذه الاستراحات القصيرة يمكنها أن تساعدك على وجه الخصوص، عندما تتحول من النشاط إلى شىء آخر. فمثلاً، بعد التبديل فى الصباح خذ استرخاء قصيراً قبل الذهاب للعمل. وبعد أن تطهو طعاماً، خذ استراحة قصيرة قبل أن تأكله. وخلال فترة الاستراحة القصيرة، يمكنك أن تتأمل، وتنهض لتمشى فترة بسيطة، أو تتمد باليوجا، أو تفعل أى شىء آخر يمكنه أن يساعدك فى استعادة طاقتك والاسترخاء وتصفية ذهنك. وعندما تدع لنفسك فترة تسترخى فيها خلال اليوم، فستلحظ فارقًا دالاً فى طريقة شعورك. وستندهش عندما تجد نفسك قادراً على عمل المزيد. بسبب المزيد من الطاقة والوضوح فى نشاطك.

والإبطاء وإعطاء الذات فترات استرخاء قصيرة عبر اليوم شىء بسيط كمبدأ، ولكنه يتطلب التزامًا. وهو التزام يستحق أن تبذل مجهوداً لأجله. والإبطاء يتضمن أن تعطى نفسك فترات مطولة أكثر من الوقت للراحة وإعادة التزود بالطاقة. وبينما يساعدك الاسترخاء القصير لأن تمضى فى يومك بشكل أكثير هدوءًا، فإنك لا تزال تحتاج لفترات من الوقت خارج نطاق العمل والمسئوليات الأخرى. وبدون هذه الفترات من الراحة، فإن الضغوط التى تخبرها نتيجة للعمل وللمسئوليات تتراكم عليك دون أى تخفيف. ونوم المساء لا يمكن أن تحسبه جزءًا من وقت الراحة، فقد تنام لثمان ساعات ومع ذلك عندما تستيقظ لا تزال تشعر بالضغط والإجهاد. فأى قدر من وقت الراحة ينبغى أن تعطه لنفسك؟ خطط للآتى:

- ساعة كل يوم.
- يوم كل أسبوع.
- أسبوع كل ١٢ إلى ١٦ أسبوع.

وإذا لم يكن لديك مجال للاختيار لتأخذ ٤ أسابيع راحة من العمل كل عام (فمتوسط الوقت للعمال الأمريكان أسبوعان)، حاول على الأقل أن تحصل على بضعة أيام للاستراحة كل ثلاثة إلى أربعة أشهر، حتى لو كان هذا الوقت غير مدفوع الأجر. وخلال فترات الراحة تحرر من كل المهام التى تعتبرها عملا، واطرح كل المسئوليات جانبًا، ولا تجب على الهاتف إلا لو كان الطالب شخصًا تسعد لسماع صوته. وهناك ثلاثة أشكال من وقت الهدوء هذا، وكل منها له دور مهم فى تنمية أسلوب حياة هادئ، وهى: وقت للراحة (rest time)، ووقت الاستجمام (Recreation)، ووقت للعلاقات الاجتماعية (Relationship)، ومن المهم أن تعطى لنفسك الوقت الكافى من هذه الأنواع الثلاثة لتستمتع بها. ويمكن جمع وقت الاستجمام والعلاقات الاجتماعية معًا. وعلى أية حال فمن المهم أن تستخدم وقت الراحة لأجل الراحة وليس لأى شىء أخر.

– **وقت الراحة**: مخصص للاسترخاء فقط. إنه الوقت الذى تطرح فيه كل أنشطتك جانبًا وتسمح لنفسك أن تكون على طبيعتها فقط توقف عن العمل ودع نفسك تستريح كلية. ووقت الراحة يمكن أن يتضمن الاضجاع على أريكة دون عمل شىء، أو التأمل الهادئ، أو أن تستلقى وتنحنى للوراء، أو أن تستمع لموسيقى حالمة، أو أن تغطس بحوض استحمام ساخن، أو أن تغفو قليلاً بمنتصف يوم العمل. ومفتاح وقت الراحة هو أنه بالأساس سلبى. بحيث تسمح فيه لنفسك بأن تتوقف عن العمل والإنجاز وتترك نفسك على طبيعتها. إن المجتمع المعاصر يشجعك على الإنتاجية دومًا، والمزيد المزيد من الإنجاز كل دقيقة أثناء اليقظة. ولكن وقت الراحة وقت ضرورى لمزجه باليوم. وعندما تكون تحت ضغوط فإن ساعة من الراحة كل يوم. تفصلك عن وقت النوم. تعد شيئًا أمثل.

– **وقت الاستجمام**: يتضمن هذا الوقت الانشغال بالأنشطة التى تساعدك فى إعادة إحياء وتزويد طاقتك. ووقت الاستجمام يبهج الروح ويرقيها. وهو فى جوهره، يتمثل فى عمل أى شىء تشعر معه بالمتعة واللعب. والأمثلة على هذه الأنشطة تتضمن العبث بالحديقة (بمعنى شغل النفس على نحو غير مجد، أو قراءة رواية، أو مشاهدة فيلم،

أو المشى، أو أخذ رحلة قصيرة، أو خبز رغيف عيش، أو صيد سمك). ووقت الاستجمام يمكن أن يكون خلال أسبوع العمل، ولكن من المهم أن تأخذه بفترة عطلتك عن العمل. ومثل هذا الوقت يمكن أن تقضيه بمفردك، أو مع آخرين.

– **وقت للعلاقات:** إن هذا الوقت يكون عندما تطرح كل أهدافك الخاصة جانبًا وكذا مسئولياتك من أجل الاستمتاع بالتركيز على وجودك مع شخص آخر – أو فى بعض الحالات مع مجموعة من الأفراد. وهدف هذا الوقت هو احترام علاقاتك مع رفاقك، وأطفالك، وأفراد عائلتك الممتدة وحيواناتك الأليفة وغيرها. وانسى السعى وراء أهدافك الخاصة لفترة. وإذا كانت لديك أسرة، فإنك تحتاج لأن توزع هذا الوقت بالتساوى مع قرينك على حدة، ثم مع أطفالك على حدة، ثم مع كل الأسرة معا، ثم مع الأصدقاء. وإن كنت أعزب (غير متزوج) ولديك شريك، فإنك تحتاج هذا الوقت لتوزعه بحكمة بين رفيقك وأصحابك. وعندما تمشى الهوينا وتصنع وقتًا مع الآخرين، فأنت لا تتجاهل حاجاتك الأساسية من العواطف والمشاعر، والألفة والمودة، والتقارب، والصدق، والمؤازرة. وإشباع هذه الحاجات الأساسية مسألة حيوية تمامًا لصحتك العامة. وبدون تكريس هذا الوقت الضرورى مع علاقاتك المهمة. فإنك ستعانى أنت ومن معك على حد سواء. ولكن كيف تسمح لنفسك بقضاء (كل هذه الأوقات الثلاثة) بحياتك؟ إن هذا يتطلب منك التزامًا أصيلاً لإقامة حياة أبسط، بغض النظر عما يفعله جيرانك، وأصدقاؤك، وباقى أفراد العالم. وبينما يبدو التأنى لعمل وقت الراحة والاستجمام والعلاقات مسألة تتحداك فى البداية، فإنه يميل لأن يصبح فيما بعد أيسر وأكثر إثابة كلما مضى الوقت. ولبعض الناس فإن الالتزام بهذه الأوقات يترجم لقرارات على أساس أن ربح المال أقل أهمية من أسلوب الحياة الأبسط ولكن الأكثر توازنًا وهذا هو الأهم. وقبل أن تفكر فى ترك عملك الحالى، خذ فى اعتبارك على أية حال إمكانية تحولك للتركيز على الحياة. وكيف تحيا. وهذا فى مقابل الإنجازات والإنتاجية. ما الذى تقوم به بالفعل. فى إطار موقف حياتك الحالى.

التمـارين الجسمـانية

كمـا أن النظام الغذائى والاسترخـاء مهمان فـى حياتك، فـالتدريبات الجسمـانية المنتظمة على نفس القدر من الأهمية لصحتك العامة الجسمانية والوجدانية. وهذا يبدو واضحًا تقريبًا، حيث إن التدريبات أصبحت تمثل جزءًا كبيرًا من الثقافة الحديثة عما كانت بالعقود المـاضية. وعلى الرغم من هذا فإن الأمر لم يكن كذلك دائمًا . فحتى القرن العشرين كانت فكرة تخصيص وقت يومى للتمارين مسألة تبدو غريبة بالفعل. وبالنسبة لمعظم الناس، فالوجود الأساسى يعتمد على أنشطة بدينة متنوعة. ففى أوقات ماضية، وبالدول النامية حـتى وقتنا هذا، يعتـاد الأفراد المشى لمسـافات طويلة للحصـول على حاجاتهم وإجهاد أنفسهم لأشباع الحاجات الأساسية كالطعام والتدفئة والملبس. والأمر ليس كذلك بالمدن الحديثة المتـقدمة تكنولوچيا، حـيث نجلس أثناء العمل وأثناء التنقل والترحال وأثناء أوقات الفرا غ أمام التلفاز أو الكمبيوتر، ومسـألة الوزن الزائد لم تعد مشكلة فى بعض مناطق العالم، ولكنها تؤثر فى أكثر من ٦٠٪ من البالغين الأمريكان. ومع أسلوب الحيـاة كـثيـر الجلوس تأتى أمراض مـزمنة مـرتبطة بـالضـغط، كـأمـراض الأوعيـة الدموية خـاصـة. وقد تطور الجسم الإنسانى عبر مليون عام مضت، بما يلبى مطالب البيئـة المـادية. وهـو يعمل على النحـو الأمـثل عندمـا يسُـتـخدم بشكل مـتكرر. والنشـاط الجسمى المتكرر يبطل النزعة للتوتر، كما أنه سيساعدك على الشعور بالهدوء أكـثـر خـلال اليـوم. وأى شكل من أشكال الضـغط والتـوتر ينتج حـالة من النشـاط الفسيولوچى أو الوظيفى والتى تعد الجسم للقتال أو استـجابة القتـال. وهذا يزيد من يقظة الجـهاز العصـبى ومن الأدرينالين الذى يبـحث بشكل طبيـعى عن مـخرج من خـلال النشـاط الجسمى. وعندمـا لا نفعل شيئًا فى الاستـجابة لـهذه الحـالة من النشـاط، فـإن الطاقة تنفجر داخليًا وعادة ما تدفع مستوى النشـاط الوظيفى الداخلى لمستويات أعلى من التـوتر. وأحـد سـبل تقليـص مثـل رد الفـعل هذا هـو أن نصـبح نشطين جـسمـانيـا خـاصـة عندمـا نشـعر أننا فى حـالة من الضـغط العالى. وفى الحقيقة، فـإننا نحـاط بسيـاج قبل أن نفعل هـذا . فـإذا وجـدت نـفسك تشـعـر بـالتـوتر فى مـوقـف مـا حـيث لا تسـتـطيع

الفكاك منه بشكل طبيعى (كالوقوف فى طابور أمام محل بقالة، أو عند الأكل بمطعم. أو أثناء القيادة على الطرق السريعة) فاسمح لنفسك أن تفعل أى شيء يمكن أن تفعله قريبًا. وانقل نشاطك الداخلى نحو الخارج بدلاً من أن تمتصه. وإذا قررت أن تتدرب جسمانيًا، فخذ فى اعتبارك ما إذا كنت مستعدًا تماما لذلك. وظروفك الجسمانية الخاصة تحدد كم ومستوى التدريب الذى يجب أن تأخذه على عاتقك. وإذا لم تكن معتادًا على التدريبات (خاصة إذا كنت تعانى من آلام بالصدر، أو من داء السكر، أو من ضغط دم عال) فعليك أن تستشير طبيبك قبل أى برنامج تدريبى. حيث يمكن أن ينصحك طبيبك ببرنامج مناسب لاحتياجاتك حصريًا. وحاول التدريب بشكل تدريجى، وإذا كان الأمر غريبًا عن نظامك وبعيدًا عما هو مألوف لديك، فيمكنك أن تبدأ بالمشى لمدة ثلث أو نصف ساعة كأساس يوميًا وبالتدريج زد من مستوى تدريبك. فمثلاً لو بدأت بدقيقتين إلى ثلاثة من المشى الهادئ أو ركوب الدراجة، ابدأ بعد ذلك بزيادة فترة تدريبك اليومى دقيقة فى المرة، وتذكر أن تتوقف وتستريح كلما شعرت بالحاجة لأن تسترد أنفاسك.

اختيار برنامج تدريبى

هناك العديدة من أشكال التدريب لتختار منها. فأى شكل تختاره يعتمد على أهدافك. وللعديد من الأفراد تعد تدريبات الأيروبكس (الخلاء) مؤثرة جدًا فى تقليل تأثيرات الضغط. والأشكال المألوفة من الأيروبكس تتضمن الجرى وركوب الدراجة، والمشى السريع، ونط الحبل، والتجديف، والعجلة الثابتة، والسباحة الحرة، وأشكال متعددة أخرى يمكن أن تجدها بصالات الجمنازيوم أو النادى الصحى حيث تقيم. وتدريبات الأيروبكس تتطلب نشاطا ثابتًا لعضلاتك الكبيرة. إذ تقلل من توتر عضلات الهيكل العظمى وتزيد من تكيف الأوعية الدموية. ومن قدرة الجهاز الدورى على ضخ الأكسجين لأنسجتك وخلاياك بكفاءة أكبر. ووراء الأيروبكس المناسبة قد يكون لديك أهداف أخرى من أخذ التدريبات. فالتدريبات بيقظة كما يحدث فى اليوجا بأنواعها (hatha, taichi) يمكن أن تزيد طاقتك وتساعدك على الشعور بحرية أكبر وقدرة أكثر

على تمديد جسمك. والتدريب المتكرر على اليوجا بنوعيها السابقين مهم خصوصاً فى توحيد الجسم والعقل والروح، ويمكن أن يزيد من اتصالك بأعماقك الداخلية. ولو أن تمديد العضلات مهم،فقد تحتاج لأن تتضمن فى تدريباتك ما هو متعلق بتعديل الوزن وتدريبات القياس المتساوى فى برنامجك. (تحذير: إذا كنت تعانى من مرض قلبى أو اختناق بالصدر، فعليك أن تنضم فى برنامج خاص لتعديل الوزن أو بناء الجسم). وإذا كانت الألعاب الاجتماعية مهمة بالنسبة لك فليكن التنس أو الجولف أو الفريق مثل كرة السلة أو القدم، قد تكون مثالية بالنسبة لك. وألعاب الفريق قد تكون مثيرة وممتعة على الرغم من تركيزها على الذات والمنافسة، إلا أنها ممكن أن تُعلى من قيم التعاون والعلاقات البينية وهى جزء من الوعى الجديد البازغ للأرض. والتدريبات التى تتضمن تمديد الجسم كالرقص واليوجا تعد مثالية فى تنمية مرونة العضلات. وإذا أردت أن تفقد وزنك، فإن المشى وركوب الدراجة قد يكون الأكثر تأثيراً بالنسبة لك. وأخيراً، إذا أردت أن تخرج فقط للطبيعة فحاول أن تقوم بنزهة طويلة، فالمشى الصارم كما يحدث بنادى (srerra) يمكن أن يزيد من القوة والجلد. ويجد العديد من الأفراد أنه من المعين تنويع نمط التدريبات المؤداة. فالتبديل بين شكلين أو أكثر من التدريبات يشار إليه أحياناً بالتدريبات المتقاطعة. والتدريبات المتقاطعة تساعدك فى زيادة حالة التوزان والتوافق بتدريب مُختَلف مجموعات العضلات. والتركيبة الأكثر شيوعاً تتضمن عمل تدريبات الأيروبكس مثل المشى البطىء وركوب الدراجة ثلاث إلى أربع مرات فى الأسبوع، وأى تدريب اجتماعى آخر كالجولف أو بناء الجسم كمرتين أسبوعياً. والحفاظ على برنامج يتضمن نمطين متمايزين من التدريبات يحمى كليهما من أن يصبح مملاً. والتدريب يجب أن يكون مثيراً وممتعاً، فمن المهم أن تجعله ممتعاً حتى تتمكن من ممارسته باستمرار. وهناك طرق عديدة لعمل هذا فإن كنت ليس محدوداً بالمكوث بالمنزل، فحاول أن تخرج بالخارج، بحيث تفضل المكوث بمشهد طبيعى جذاب، كحديقة مثلاً. وإذا كنت تقوم بعمل تدريب فردى كالسباحة أو ركوب الدراجة أو المشى، فلترى ما إذا كان ممكنا أن تصطحب أحد الأفراد لبعض الوقت. وإذا أردت أن تتدرب بمنزلك لمحددات شخصية أو جوية فالعب موسيقى أو شاهد فيديو أثناء قيادتك لدراجتك الثابتة. أو لتأخذ أداتك السمعية المحمولة أثناء الجرى أو ركوب الدراجة بالخارج.

خطوط مرشدة للبدء فى برنامج تدريبى

إذا لم تكن قد مارست التدريب الجسمانى بعد، فمن المهم ألا تبدأ بشكل سريع جدًا أو قاس جدًا. فالبدء على هذا النحو ينتج عنه شعورك بالإجبار والإكراه قريبًا بما يجعلك تقلع عن فكرة الاستمرار فى برنامج تدريبى منتظم. وعندما تبدأ فى البرنامج التدريبى، فاتبع الخطوط المرشدة التالية:

– اقترب من التدريب بشكل تدريجي. ضع أهدافا محددة فى البداية، كالتدريب عشر دقائق (أو حتى تشعر بالإجهاد) فترة الأسبوع الأول ثم أضف خمس دقائق لتدريبك بكل أسبوع تال حتى تصل إلى ثلاثين دقيقة أو نصف ساعة.

– تجنب التدريب الذى يكون عسيرًا فى البداية. فالأوجاع والآلام طبيعية، إن لم تكن تألف هذه التدريبات، وبعد ذلك ستزول. وبعد ممارسة المزيد من التدريبات ستستمتع بها أكثر من ذى قبل. ومبدأ مهم عليك أن تحتفظ به فى عقلك، وهو أنك عندما تشعر أنك متعب جدًا من التدريب فاعلم أن هذا التدريب ينتج طاقة. وعندما تشعر بأنك متعب من التدريب فاعلم أن ذلك غالبًا ما يضيف المزيد من الطاقة.

– أعط نفسك فرصة أو فترة للتدريب لمدة شهر. واعقد التزامًا مع نفسك للبقاء فى برنامجك لمدة شهر، برغم الآلام والأوجاع والكسل وسائر أشكال المقاومة الأخرى. وبحلول نهاية الشهر الأول فقد تبدأ فى الشعور بميزات مناسبة لعمل التدريب بدافع ذاتى منك. وكن على وعى بأن الوصول لمستوى عال من الصحة والتوافق الجسمى يأخذ من ثلاثة إلى أربعة أشهر.

– حاول التركيز على عملية التدريب بدلاً من التركيز على المنتج نفسه. ولترى ما إذا كنت ستستمتع بمظاهر التدريب الملازمة له فى حد ذاته. ولو أن المشى أو ركوب الدراجة هو ما تفضله، فإن ممارسته فى بيئة طبيعية سيساعدك، والتركيز على التنافس مع الآخرين – أو مع الذات – قد يكون مفيدًا فى الألعاب التنافسية، ولكنه أقل فائدة بالنسبة للاستشفاء الذاتى والسلام الداخلى.

– قم بعمل تسخين أو إحماء (تهيئة). تماماً مثلما تحتاج سيارتك للتسخين قبل أن تقودها، فكذلك جسمك يحتاج للتهيئة تدريجياً قبل الاندماج فى التدريب النشيط. وهذا مهم بشكل خاص لو أنك فوق الأربعين. والتمدد ليس محتملاً أن يكون الأفضل فى التهيئة، وأفضل تهيئة هى بضع دقائق من الحركة البطيئة، حيث تدريبات أقل حدة مما ستفعله فيما بعد.

– بعد تدريب قوى، أو نشيط، يكون من المهم أن تعطى لنفسك بضعة دقائق لتهدأ فيها. فالمشى هنا وهناك لدقيقتين أو ثلاث سيساعدك فى استعادة الدم من محيط العضلات إلى باقى جسمك. وتجنب الإيقاف المفاجئ للتدريب.

– تجنب التدريب بعد الأكل مباشرة، فانتظر لساعة قبل البدء فى التدريب. ولو كان ممكنا لا تأكل إلا بعد ساعة من التدريب.

– زد سوائل جسمك. فهى فكرة جيدة أن تأخذ ثمانية (أونس)(*) أكواب من المياه قبل التدريب. فإذا أخرجت عرقًا جيداً، فخذ كوباً من الماء أو العصير بعدئذ.

– تجنب التدريب عندما تشعر بالمرض أو بالضغط والتوتر الزائد، وعندها حاول ممارسة تقنية استرخاء عميقة. وثق فيما يخبرك به جسمك، فخذ فى اعتبارك سرعة وحدة التدريب المناسب لك.

– توقف عن التدريب إذا خبرت أية أعراض جسمية مفاجئة وغير مفسرة.

– إذا وجدت نفسك تشعر بملل وأنت تمارس التدريب بمفردك، فابحث عن شخص ترافقه. أو ابحث عن شكل تدريبى يحتاج شريكا.

(*) الأونس: وحدة وزن = ٣١ جم تقريباً. (المترجمة)

- إن التدريب يحتاج لانتظام وتركيز واستمرارية كافية ومناسبة وذلك للحصول على أمثل وأفضل ما فيه من مميزات. وأيا كان الطريق الذى تختاره للتدريب، خذ فى اعتبارك الاندماج فيه من عشرين دقيقة لساعة على الأقل، أربع إلى خمس مرات بكل أسبوع. وفوائد الأيروبكس فى المشى مثلاً يمكن الحصول عليها من خلال عشرين دقيقة. وفوائد المشى الخفيف قد تتطلب التزامًا بممارستها من خمس وأربعين دقيقة إلى ساعة.

الاستنتاج

نحن نعيش مجتمعًا يعتنى فيه الأفراد بعرباتهم ومنازلهم أكثر من اعتنائهم بأجسامهم. والسباق المحموم بالحياة مع متطلباتها التى يكتظ بها الكوكب تسهم فى نشر الضغط والقلق والتوتر بشكل وبائى. وهذا الضغط يظهر بأشكال متنوعة: كالأمراض، أو السمنة، أو الإدمان بكل أشكاله، أو النزاع بين الأفراد، أو الجريمة، أو الضيق العام. وعندما تتعهد أن تعتنى بجسمك، فأنت تقوم بوفقة لأجل إقامة مجتمع من نوع مختلف. حيث الصحة، والكل المتسق، والسلام الداخلى كلها أشياء قيمة أو ذات قيمة. وعقد مثل هذا الالتزام يساعد فى إحداث السلام على الأرض، فالسلام الاجتماعى يبدأ بالصحة والسلام الداخلى بكل فرد. فخذ فى اعتبارك الأفكار المتنوعة والتدريبات المقدمة فى الغذاء الواعى، والاسترخاء، والتدريبات الجسمانية. وفكر فى أيها تكون مستعداً للبدء به كجزء من حياتك اليومية.

الفصل الثانى والعشرون

مــزاولة التــأمل

إن ممارسة التأمل المنتظم تعد واحدة من أكثر الطرق تأثيرًا فى رعاية وتهذيب السلام الداخلى. والتأمل ليس ذا فائدة شخصية فحسب، ولكنه يساعد على أن تكون نموذجًا يحتذى من المحيطين بك. وعندما تهدئ من عقلك الذى لا يهدأ، تشعر بشكل طبيعى أنك ميال أكثر لإقامة السلام فى كل علاقاتك. والتأمل يتجانس مع رغبتك فى أن تجعل حياتك أكثر بساطة وخالية من العوائق. وفى النهاية فإن التدريب على التأمل سيساعدك على أن تترك عقلك الشرطى وتحاذى نفسك مع السلام والحكمة والرحمة والشفقة التى هى فى أعماقك. وكما تم التركيز عليه سابقًا فإن هذا المظهر لأعماقك الداخلية متصل بشكل مباشر بالذكاء الأعلى فى الطبيعة وفى الكون. وكان معتقدا فى العصور القديمة أن التأمل بمثابة طريقة يتجاوز بها الإنسان همومه ويعيد بها اتصاله بالبعد الروحانى فى الحياة. ولآلاف السنين اعتقدت الفلسفة الشرقية أن أصل معاناة الإنسان يقع فى أفكاره وردود أفعاله الآلية المشروطة. فعندما نرجع خطوة للوراء ونشاهد ببساطة نماذج ردود أفعالنا الفكرية، نكون حينها قادرين على أن نحرر أنفسنا من المعاناة. وبالأخذ فى الاعتبار المنظور الشرقى، يعد التأمل طريقة مكافئة بشكل ممتاز لعملية تحررنا من المعاناة التى نخلقها بداخل عقولنا. والصوفية المسيحية قد جربت التأمل أيضًا عبر القرون. فكيف يساعد التأمل فى تحررنا؟ بإيجاز، يحدث هذا من خلال توسيع وعينا وإدراكنا. والوعى يمكن أن يُعّرف على أنه الحالة النقية الصرفة غير المشروطة من الشعور الذى نخبره جميعًا. إنه يوجد فى العمق مع، بل وأدنى

مرتبة من النماذج المشروطة لتفكيرنا ومشاعرنا والتى يعاد تنشيطها عندما نتعلم عبر الحياة. وهذا الوعى متاح لنا بشكل دائم، إلا أنه يكون محجوباً معظم الوقت بتيار الثرثره الذهنية وردود الأفعال العاطفية والتى تؤلف جميعها فى العادة خبرتنا اللحظية من دقيقة لأخرى. وفقط عندما نصبح أكثر هدوءاً وسكوناً. وفقط عندما نكون على طبيعتنا بدلاً من الكفاح لعمل أى شىء. يستطيع عقلنا أن يهدأ ويعود لجادة صوابه بما يسمح لهذا الوعى المتراكم غير الفوضوى بأن يعود للظهور ثانية.

ولكى نوسع أو نطلق سراح وعينا فإن هذا ببساطة يعنى أن نسمح لأنفسنا بأن نهدئ ونسكن بدرجة كبيرة. لأن الوعى يقع على سلسلة متصلة، ومن الممكن أن ندخلها بدرجات. ولغتنا فى الحقيقة تشير إلى درجات متنوعة من الوعى بتغيرات مثل "صغر العقل "وكبر العقل" وطريقة أخرى لفهم درجات الوعى تكون من خلال مفهوم العمق، كما نوقش بالفصل التاسع. والوعى الأكبر مرتبط بعمق أكبر. والتفكير الذى يرتبط بوعى أقل يوصف بالضحل أو السطحى، بينما المرتبط بالوعى الأعمق يوصف بالتفكير العميق. ووراء هذا حالة يتجاوز فيها الوعى التفكير ككل. حيث تلاحظ ببساطة أفكارك دون أن تتفاعل معها. وفى النهاية فلاحدود لعمق أو اتساع الوعى الكامن. وبينما يكبر وعيك، فمن الممكن أن يستمر فى الاتساع أو التعمق بشكل غير محدود. وتذكر أن أعمق وعى بداخلك يمثل متصلاً أو جسراً من الخبرة بينك وبين الوعى العالمى أو الكونى. (وإن بدا هذا حديثاً غير ذى دلالة شخصية بالنسبة لك، فتدبر فى حالتك عندما تتصل بالله أو الرب وتطلب منه المعونة، فمثل هذه الحالة من الوعى والشعور هى المقصودة هنا). وعند المستوى العميق يتصل وعيك الفردى بوعى أرحب لا حدود له - أو بفيض من وعى أرحب لا محدود - تماماً كقطرة متصلة بمحيطها الكامل. وكلما وسعت أو عمقت وعيك الشخصى، كلما بدأت فى المشاركة بدرجة أكبر بهذا الوعى الكونى الأرحب. وتذكر أنه ليس لديك أى شىء توسع به وعيك، إنه شىء يحدث بشكل طبيعى عندما تصبح هادئاً وساكناً فالتأمل إذن طريقة فعالة فى توسعة وتعميق الوعى. فهى تتيح لك أن تسترخى خارج النماذج المشروطة من الشعور والتفكير بشكل كاف لتعيش خبرة بزوغ مستويات أعمق من الوعى بداخلك. وأعمق حالات وعيك وشعورك هى لا شىء

يمكنك أن تخشاه، فهى بشكل طبيعى تتجاوز أو تسبق الخوف نفسه. وعندما تعيش خبرة الوعى الأكثر اتساعًا، فإنك تشعر بشكل أعمق بالسلام. وخارج هذا المكان من السلام الداخلى يمكن أن تظهر حالات أخرى غير شرطية كالحب غير المشروط، والحكمة، والبصيرة العميقة، والشعور بالمتعة. وهذه الحالة من السلام الداخلى هى شىء لا تحتاج لأن تنميه. فدائماً هى بداخلك، متاحة عندما تهدأ وتسكن بشكل كاف يسمح لها بالظهور. والتدريب على التأمل هو الطريق المباشر لحدوث هذا. والتدريب على التأمل يسمح لوعيك بأن يمتد عند نقطة أرحب من ردود أفعالك الفكرية والعاطفية المشروطة. ولنأخذ الخوف، على سبيل المثال، فعندما يصبح وعيك أرحب من خوفك، عندها لن يستطيع الخوف أن يمسك بل ستكون قادرًا على الوقوف خارجه ومجرد مشاهدته. وستعرف فى جزء من شعورك أن هناك جزءا أرحب من أفكارك المحدودة. وكلما استمريت فى التدريب على التأمل واتساع دائرة وعيك المستقبلى، كلما أصبح من الأيسر عليك، على أساس خام ومتطور أن تلاحظ تيار الأفكار والمشاعر التى تكون خبرتك. وفى نهاية الأمر ستصبح أقل عرضة لأن يغزوك الخوف وتضل طريقك بسببه. والميزة الأخيرة للتدريب على التأمل هى تنمية الرحمة والشفقة تجاه الذات والغير. فالعقل يستخدم بشكل ثابت أفكاره وردود أفعاله الآلية للحكم. وعندما تصبح أقل عرضة لأن تغزوك ردود أفعالك فإن ذلك يسمح لك بالحرية التى تجعل إصدارك للأحكام أقل. وعلى الرغم من بقاء مشاعر مثل الخجل، والشعور بالذنب، وتأنيب الذات وكذلك الغضب والحكم على الآخرين، واستمرارها فى الظهور. فإنه يمكنك بدلاً من هذا مشاهدة هذه المشاعر، والسماح لها بأن تمضى، وتنمى توجهًا نحو اللطف والشفقة والرحمة. والجنس البشرى شفوق ورحيم بطبيعته، عندما يكون قادرًا على أن يسمو فوق الأفكار والمشاعر المشروطة البادية والتى يكتسبها عبر حياته. والتدريب على التأمل والتحرك نحو الموقف من أجل متابعة عقلك الخاص سيساعدك فى رعاية وتنمية رحمتك وشفقتك الداخلية. وفى النهاية فإن التدريب على التأمل لا يكون لأجل منفعتك الشخصية فحسب. إذ هو يساعدك فى الحصول على سلام أكثر والمزيد من الرحمة والشفقة تجاه العالم. خاصة الأسرة، الأصدقاء، والآخرين فى محيط تأثيرك وبرعاية وتشجيع

السلام الداخلى، فإنك تنقل السلام للآخرين. وأكثر من هذا، فبتهدئة عقلك تضع نفسك أكثر على مقربة من مصدر الحكمة والتوجيه المتجاوز للأنا (أو الذات) الخاصة بك. وهذا المرشد أو الموجه المتصاعد بداخلك. سيخدم حاجاتك الخاصة، فمثلاً، سيقول لك ما الوظيفة المناسبة التى ينبغى أن تأخذها، أو كيف تخرج من صراع فى علاقاتك مع الأشخاص. وعلى أية حال، فقد يفرض عليك أيضًا أن تشارك فى شىء أكبر من ذاتك، أن تقدم مساهمة تتجاوز بها حاجاتك الشخصية. والتوجيه الذى قد تشعر به من اتصالك بالكون الأرحب ليس دائمًا لأجلك، فقد يطلب منك أن تظهر عزمًا أعلى وتطلب مقاصد أكبر (وهذه الفكرة ستناقش مستقبلاً بالفصل الأخير بهذا الكتاب، بادر بالفعل).

تعلم التأمل

إن تعلم التأمل يتضمن على الأقل أربعة مظاهر متمايزة:

١- أن تأخذ موقفا ملائمًا.

٢- أن تتعلم تقنية ملائمة.

٣- أن تنمى انتباهك ووعيك.

٤- أن تستمر فى التدريب على التأمل.

ويصف الموقف الملائم أو الصحيح حالة العقل التى تجلب معها التأمل. ومثل هذا التوجه يتطلب وقتًا كى ينمو. ولحسن الحظ فإن التدريب على التأمل نفسه يساعد فى تعلم هذا التوجه الصحيح. أما التقنية الملائمة.. أى الصحيحة فتتضمن تعلم أساليب خاصة من الجلوس وتركيز الوعى لتيسير التأمل. وأوج التوجه الصحيح والتقنية الصحيحة هو يقظة ووعى العقل. بمعنى القدرة على مشاهدة وملاحظة التيار المستمر من الخبرة. أما الاستمرار فى التدريب فيتضمن أن تلتزم مع نفسك التدريب على التأمل بانتظام، على أساس يومى. وهذا يتضمن نظامًا فى البداية، ثم يصبح أيسر مع

الوقت كنتيجة لفوائد التأمل المصاحبة له. ويعرض هذا الفصل فقط بإيجاز وبساطة مقدمة فى التأمل. وقد تكون على ألفة بالتأمل بالفعل، وتدربت عليه منذ فترة طويلة. أما إن كنت لا تألفه وتتطلع للمزيد من التفصيل عنه وتعلمه، فانظر بكتاب جون كابات زن المذكور سابقًا وستجد أقراصه المدمجة متاحة على موقع (mindfullnesstape.com). ومن الكتب الشهيرة الأخرى "التأمل للمبتدئين" (٢٠٠٤) لچاك كورنفيلد، و"هدئ من عقلك القلق" (٢٠٠٤) لچيفرى برانتلى، و"٨ دقائق تأمل" (٢٠٠٤) لفكتور دافش.

١- الموقف الملائم أو التوجه الصحيح

إن الموقف أو التوجه يعنى أن تأخذ مسألة التأمل بجدية. وفى الحقيقة، فإن رعاية وتنمية التوجه الصحيح جزء من التدريب. ونجاحك وقدرتك على المواظبة على التأمل يحددها على المدى البعيد مدخلك المناسب إليه. والمظاهر الستة التالية من التوجه الصحيح تعتمد على كتابات چون كابات زن، المعلم البارز فى مجال التأمل. وإن كنت جادًا فى أخذ التدريب على التأمل بانتظام على عاتقك، فستحتاج لأن تراجع كتبه: "معيشة كارثية بأكملها" (١٩٩٠)، و"شعورنا الآتى" (٢٠٠٥). والمظاهر الستة هى:

- العقل المبتدئ

لاحظ خبرتك الآنية المستمرة دون أن تصدر أية أحكام، أو مفاهيم مسبقة، أو إسقاطات، وهذا غالبا ما يشير إلى "العقل المبتدئ". وهو فى جوهره، عبارة عن إدراك شىء بوجهة نظر نقية، كما لو كنت تراه لأول مرة.

- عدم الجهاد أو الكفاح

إن أغلب ما تفعله خلال يومك يكون موجهًا بهدف. أما التأمل فليس كذلك. على الرغم من أنه يأخذ مجهودًا فى التدريب عليه. فإنه لا يوجد هدف فى التأمل سوى التأمل ذاته.

- القبـول

إن القبول يضاد الجهاد. فبينما أنت تتعلم أن تكون ببساطة مع ما تخبره فى لحظة ما، أى أن تعيش خبرتك اللحظيـة ببساطة، فأنت بذلك تنمى القبول. والقبول لا يعنى أن عليك أن تحب أو تتقبل كل ما يمر بك. فمثلاً التوتر والألم. يعنى ببساطة إرادتك فى التقبل دون محاولتك لدفع هذا الشىء عنك.

- عدم الحكم على الشىء

شرط ومتطلب أساسى للقبول (وكذلك للعقل المبتدئ) هو عدم إصدار أحكام. ولتتدرب على التأمل، فمن المهم أن تبتعد بعض الشىء عن عملية إصدار أحكام. وببساطة لاحظ أحكامك الداخلية دون أن تتفاعل معها. ودون أن تحكم عليها وبدلاً من هذا، حاول تنمية عملية تعطيل إصدار الحكم: فراقب ما يمر بك بما فى ذلك أفكارك التى تحكم بها على نفسك.

- الثقـة

توجه آخر مهم يساعدك فى التأمل هو وجود ثقة أساسية فى نفسك. فاحترم قدراتك الطبيعية وردود أفعالك ومشاعرك بغض النظر عن المرجعية أو عما يفكر فيه الآخرون أو يقولونه. إنه أنت المسئول عن خبرتك وليس أى شخص آخر. ولكى تعتنق هذه الخبرة تمامًا، فأنت تحتاج لأن تثق بها. فالثقة فى بصيرتك وحكمتك ستساعدك فى تنمية الرحمة والشفقة تجاه ذاتك وتجاه الآخرين أيضًا.

- الالتزام وتنمية الذات

إن التزامًا قويًا يجب أن تقوم به مع نفسك، مع التنظيم والمواظبة، يعد مسألة ضرورية لإقامة وتأدية تدريبات التأمل. وبينما يبدو التأمل بسيطا للغاية نظريًا،

إلا أنه لا يكون ميسراً دائمًا لتطبيقه. ذلك لأن عملية تعلُّم إعطاء قيمة العمل على أساس منظم، يتطلب تعهدا والتزاما فى غمرة الحياة بالمجتمع لتوجه بقوة نحو العمل. وعدد قليل منا ينمو بقيم تحترم عدم الكفاح (أو لا تركز على النضال والعمل فى الحياة). لذلك فتعلم ممارسة نشاط دون أن يكون موجها نحو هدف، (كالتأمل - هنا)، حتى ولو لثلاثين دقيقة يوميا، يتطلب التزامًا ونظامًا. وهذا الالتزام مشابه لما يتطلبه التدريب الرياضى. فأنت لا تتدرب فقط عندما تشعر بذلك، أو عندما يكون لديك وقت لذلك، أو عندما يرغب الآخرون فى مشاركتك. ولكن التعهد بالتدريب يتطلب رياضات لتتدرب عليها كل يوم، بغض النظر عن الشعور حيال ذلك، أو الشعور اللحظى بالإيجاز. وإذا أردت أن تقيم وترسخ تدريب التأمل، فمن الأفضل أن تتأمل بغض النظر عن شعورك بمحبته أو لا. وبغض النظر عما إذا كان ملائمًا أو لا. فست إلى سبع دقائق كل أسبوع مسألة جيدة، على الأقل لمدة شهرين. (وإذا وجدت أنك غير قادر على التأمل، وهذا ما يحدث غالبًا فى البداية، فلا تعاقب نفسك، فقط ابذل قصارى جهدك). وفى نهاية هذا الوقت السابق، إذا تدربت بانتظام، فستصبح العملية كما العادة بالنسبة لك. وبشكل كاف ستصبح بمثابة إثابة وتدعيم لذاتك أن تمارسها باستمرار وتتدرب بشكل أيسر. وخبرة التأمل تتنوع من جلسة إلى جلسة: حيث تشعر ببعض الجلسات أنها جيدة، بينما يبدو البعض الآخر عاديا، والبعض الآخر يصعب القيام به. ولكن عليك ألا تناضل من أجل شىء، فتعهد طويل الأمد على التدريب المنتظم للتأمل سيحول حياتك بشكل أساسى. وبدون أن تغير الأحداث التى تقع لك فى حياتك، فإن التأمل سيغير علاقاتك بكل شىء تخبره، على مستوى عميق. ويعتقد معظم الأفراد أن العمل الدؤوب لإقامة تدريب التأمل والحفاظ عليه يستحق المجهود المبذول من أجله.

٢- التقنية الملائمة: الخطوط المرشدة للتدريب على التأمل

هناك تقنية معينة للتأمل الصحيح. فمن المهم أن تجلس فى وضع صحيح منتصب القامة سواء كان ذلك على الأرض أو على مقعد، وظهرك فى وضع عمودى مستقيم. ويبدو أن هناك طاقة معينة تحاذى وضع الجسم وتحدث عندما تجلس منتصبًا وهذا لا يحدث عندما تجلس بانحناء على الكرسى، على الرغم من أن الانحناء مناسب للأشكال

الأخرى من الاسترخاء. كذلك فمن المساعد غالبًا أن ترخى عضلاتك القوية قبل أن تتأمل. وتاريخيًا، يُعدّ الغرض الرئيسى من جلسة اليوجا هو تحقيق الاسترخاء وتوازن طاقة الجسم قبل التأمل. والخطوط الموجهة التالية تهدف لمساعدتك فى عمل تدريب التأمل بشكل أيسر وأكثر فعالية.

– أوجد لنفسك بيئة هادئة. وافعل ما تستطيعه لتقلل من الضوضاء الخارجية والعناصر المربكة. وإذا لم يكن هذا ممكنا بشكل كامل فاستمع لتسجيل صوتى من أصوات مصطفة أو طبيعية، كصوت موج المحيط الذى يكون عادة خلفية جيدة.

– خفض من توتر العضلات. إذا كنت تشعر بالتوتر، فخذ بعض الوقت (ليس أكثر من بضعة دقائق) لترخى عضلاتك. وتدريبات اليوجا أو تمديد الجسم قد تكون مساعدة فى ذلك. والسلسلة التالية من تدريبات الرأس والرقبة قد تكون أيضًا مساعدة. اجعل ذقنك تلمس صدرك ببطء ثلاث مرات. احنى رأسك للوراء ببطء، لكى تفرد رقبتك خلفًا عند ظهرك، ثلاث مرات. احن رأسك على كتفك الأيمن ثلاث مرات. احن رأسك على كتفك الأيسر ثلاث مرات. أدر رأسك مع عقارب الساعة ببطء من دورتين إلى ثلاث دورات كاملة. أدر رأسك ضد عقارب الساعة ببطء من دورتين إلى ثلاث دورات كاملة.

– اجلس كما ينبغى: والنموذج الشرقى للجلوس هو: الجلوس مع تقاطع القدمين على الأرض تربيع مع بطانية أو وسادة تحمل عليها ردفيك. وارخ يديك على فخذيك. واتكئ قليلاً للأمام بحيث يصبح جزء من وزنك محملاً على ركبتيك. والآخر ردفيك. أما الأسلوب الغربى فى الجلوس (والذى يفضله معظم الأمريكان): اجلس على مقعد مريح عمودى المسند، وقدمك على الأرض دون أن يتقاطعا ويداك على فخذيك وراحة يدك قد تكون لأعلى أو لأسفل، كيفما تفضل). وكلا الوضعين الغربى والشرقى، حافظ فيهما على ظهرك وذقنك فى وضع مستقيم دون شدهما بتوتر. ولا تأخذ وضعا محكما وغير مرن. وإذا أردت أن تنسحب أو تتحرك، فافعل ذلك وعمومًا، لا تجلس منحنيًا وتحمل على رأسك، لأن هذا سيميل بك للنوم.

– اجلس جانبا على انفراد مرة لمدة عشرين أو ثلاثين دقيقة للتأمل. (وبالنسبة للمبتدئين قد تكون البداية من خمس إلى عشر دقائق). ولمعرفة الوقت يمكنك استخدام ساعة ميقاتية. اجعلها على مقربة منك أو أدر موسيقى فى الخلفية، مدة استمراريتها بعدد الدقائق التى ترغبها، لتعرف الوقت الذى تمضيه فى التدريب، ولو كانت لديك ساعة حائط أمامك بما يريحك أكثر، فلا بأس. وعندما تتدرب من عشرين إلى ثلاثين دقيقة يوميًا لعدة أسابيع، فقد ترغب فى تجربة فترات أطول من التأمل تمتد لساعة.

– اجعل التدريب على التأمل مسألة منتظمة كل يوم. حتى لو تأملت لخمس دقائق فقط، فمن المهم أن تفعل هذا كل يوم. ومن الأفضل أن تحدد وقتًا للتدريب، مرتين يومياً مرة عند الاستيقاظ فى الصباح، وأخرى بحلول المساء. فهذا أمثل، ومرة باليوم تعد حدا أدنى.

– تجنب التأمل بمعدة ممتلئة. فالتدريب على التأمل يكون أيسر إذا لم تكن معدتك ممتلئة أو إذا لم تكن تشعر بالتعب. وإذا لم تكن مستعداً للتأمل قبل الطعام، فاصبر على الأقل نصف ساعة بعد الأكل لتفعله.

– وقد يكون من المفيد أن تغلق عينيك أثناء التأمل لتقلل من المشتتات الخارجية. وبعض الأفراد على أية حال، يفتحون أعينهم قليلاً بشكل كاف لرؤية الأشياء الخارجية ولكن على نحو غامض. وهذا يمكن أن يقلل النزعة لصرف الانتباه بفعل مشتتات داخلية كالأفكار والمشاعر وأحلام اليقظة. فحاول هذا إذا كانت لديك صعوبة مع مشتتات الانتباه.

– اختر شيئًا تركز انتباهك فيه. ولا يهم ما تختار، فالقضية هى أن تجعل انتباهك مركزًا. والوسيلة الأكثر شيوعًا لهذا هى أن تتنفس فى دورة تنفسية متصلة، أو تكرر شيئًا تباعًا ويسمى ذلك مانترا (mantra) وتعنى ببساطة كلمة أو جملة تكررها فى صمت وتركز انتباهك عليها، مثل كلمات "واحد"، "الآن"، أو عبارات "دعه يذهب" أو "أن تكون فى سلام" والتركيز الآخر الأكثر شيوعاً يتضمن تكرار موسيقى (لحن) أو أنشودة أو ترنيم أو التركيز على لهب شمعة.

– وأثناء التأمل سنجد غالبًا مشتتات عارضة كالأفكار والمشاعر وأحاسيس الجسم. وعندما يحدث هذا فلا تحاكم نفسك. فقط استعد انتباهك بلطف ووداعة لما اخترت أن تركز فيه. ولو حاول شعور أو فكر غير سار أن يأسر انتباهك، فحاول تذكير نفسك بأن "هذه مجرد فكرة" أو "هذا مجرد شعور". فقط لاحظ وكن حاضراً مع الفكرة أو الشعور دون أن يأخذك معه. وبالتأكيد فهى ستحول انتباهك ثم تمضى. والأسئلة الجيدة التى تسأل بها نفسك بالمناسبة يمكن أن تكون: "هل يمكن أن أكون مجرد ساحة لما يعترض سبيلى"؟ و"هل يمكن أن أكون حاضراً تماماً مع ما أفعله؟".

– إن التشتت والملل وعدم الارتياح والنعاس وقلة الصبر جميعها ردود أفعال شائعة خلال التأمل. وعندما تنتابك هذه الحالات، فقط لاحظها، واسمح لها بالعبور فقط، ثم عد لتركيزك الكامل باللحظة الراهنة.

– عندما تُنهى تدريبك باليوم، افتح عينيك بلطف (حتى لو لم تكن قد أغمضتها) ثم مدد جسمك. ولاحظ كيف تشعر، ولكن حتى لو كانت المشاعر إيجابية أو سلبية، فلا تحكم عليها. وإذا شعرت بارتياح بعد التدريب، أمسك أو أحجم عن أى توقع لشكل تدريبك المقبل. فدع كل جلسة تدريبية تكون فريدة مع نفسها ومع خبرتها فى حد ذاتها. وفى النهاية، فإن التدريب على التأمل ليس له هدف إلا أن تكون حاضراً فى اللحظة الراهنة. أن تكون واع تماماً باللحظة الراهنة. وعلى أية حال، فالمنفعة المهمة للتأمل المنتظم هى تنمية ورعاية اليقظة والانتباه العقلى: وهى القدرة على أن نرجع للوراء ونلاحظ تيار خبرتنا المستمر بدلاً من أن نجعله يقاطعنا ويخدع انتباهنا.

٣- رعاية وتنمية اليقظة والانتباه

إن اليقظة تعنى أن تكون منتبهًا، بدون إصدار أحكام، لأى شىء يرد لمجال خبرتك فى اللحظة الراهنة. إنها مشاهدة خبرتك المستمرة كما هى، دون محاولة تغييرها، أو الحكم عليها، أو التدخل فيها. والطريقة الجيدة لتقدير يقظة العقل هو أن تتسم بالتوجهات الصحيحة الموصوفة سابقًا، بما فى ذلك: العقل المبتدئ، وعدم الجهاد، والقبول،

وعدم الحكم على الشيء، والثقة. ويقظة العقل ليست شيئًا تجاهد من أجل أن تحرزه. ويقظة العقل يمكن أن تبدأ فيها كخبرة عندما تدع تيار خبرتك المستمر يمضي أمامك وتلاحظه ببساطة دون أن تحكم عليه. وأكثر كلمة يمكن أن تقترب من وصف يقظة العقل هي الخبرة المباشرة. والشفقة أو الرحمة جزء من يقظة العقل. والعديد من معلمي التأمل يركزون على امتلاك الرحمة كتوجه نحو الخبره الذاتية، بغض النظر عما يعرض عليك. وهذا قد يكون صعبا في البداية، نظرًا لأن عاداتنا في الحكم على الأشياء وبغضنا الشديد للحالات السلبية مثل الخوف والغضب أو الألم يميل لأن يكون متجذرًا بعمق. وبينما أنت تتدرب على القبول وعدم الحكم على ما يمر بك أثناء التأمل، فأنت أيضًا تبدأ في رعاية وتنمية وتشجيع المزيد من الشعور بالرحمة كموقف عقلي تتخذه تجاه ذاتك. وفي النهاية فإن يقظة العقل يمكن أن تغير الطريقة التي تتعامل بها مع خبرتك في الحياة بشكل أكثر عمقًا. وكلما دربت قدراتك، كلما استطعت أن تتعلم الاسترخاء وتبقى حاضرًا عندما يمضي الخوف والألم عبر لحظتك الراهنة التي تمر بها.

- تدريب لتنمية يقظة العقل ورعايتها وتشجيعها

بينما تشكل يقظة العقل توجهًا عامًا نحو كونك تنعزل مسرخيًا أو هادئًا - بمعنى أن تنفصل بهدوء وتشاهد تيار خبرتك المستمر. وهذا يمكن أن يُشجع من خلال تمارين خاصة. مثل هذين التدريبين التاليين. ولكي تنتفع وتستفيد من أي من التدريبين، فاتبع كل الخطوط المرشدة لتدريبات التأمل المسجلة بالقائمة السابقة بهذا الفصل في جزء التقنية الصحيحة. (وهذه التمارين تقدم فقط مقدمة مختصرة جدًا لتقنيات التدريب على يقظة العقل. ولعرض أكثر عمقًا عن اليقظة العقلية انظر كابات زن في "معيشة كارثية بالكامل" (١٩٩٠) و"الآتي لشعورنا" (٢٠٠٥) أو چيفري برانتلي في "هدئ عقلك القلق" (٢٠٠٤).

التدريب الأول: التأمل فى موضوع: هذا نمط من التأمل البنائى، ويتضمن اختيار موضوع معين، أو التركيز على وعيك وجعله فى بؤرة الاهتمام. وكل مرة يصل فيها انتباهك ترده ثانية لهذا الموضوع. والنقطة البؤرية الأكثر شيوعًا للعديد من أشكال التدريب على اليقظة العقلية هى التنفس. حيث التركيز على دورة التنفس من البطن إلى الصدر كشكل مفضل، وتركيزك أيضًا قد يكون فى (مانترا) أو عبارة مخصصة أو كلمة أو موضوع خارجى مثل لهب شمعة أو زهرة. والغرض من التركيز أو من الشىء تقديم نقطة ارتكاز لتيارالخبرة المتواصل. حيث تصبح نقطة تعارض عقلك المشتت، وهى نقطة مرجعية تعود إليها فى كل وقت يتشتت فيه إنتباهك. وكل هذا يحدث بينما أنت مستمر فى التدريب على تعليمات اليقظة العقلية الأساسية، وببساطة تلاحظ وتشاهد ما يأتى لمجال خبرتك مع تقبل تام وعدم إصدر أحكام. والنزعة أو الميل للتشتت أثناء التدريب شىء متعذر اجتنابه. فلو تدربت خمس دقائق قد يحدث هذا عشر أو ربما خمسين مرة. أيضًا فقد تشعر بإلحاح لأن تتوقف وتنهض وتتحرك حول المكان. ومن المهم ألا تحكم على نفسك عندما تتشتت. ببساطة لاحظ أنك قد تشتت وبلطف قم باسترجا ع انتباهك للشىء الذى كنت تتأمله. وإذا لم تعجبك حقيقة أنك تتشتت، فببساطة لاحظ رد فعلك دون أن تحكم عليه. وكن على وعى أنه لا يوجد ما يسمى جلسة تأمل جيدة أو سيئة. وغالبًا ستلاحظ أنك تشعر شعورًا جيدًا أو سيئًا عن الكيفية التى مضت عليها جلسة معينة. ولتحفظ فى عقلك بأن القضية فى التأمل هى ببساطة مشاهدة خبرتك فى اللحظة الحاضرة، دون أن تجاهد فى تحصيل أى شىء ودون أن تُقيِّم الكيفية التى مضت عليها الخبرة.

التدريب الثانى: الوعى النقى (الصرف – الخالص): فى هذه التقنية العقلية ستكون على وعى بالمجال الكلى لخبرتك المستمرة، وببساطة لاحظ ولا تحكم على ما يسير أمامك فى اللحظة الحاضرة (الراهنة) والتى تصبح لدقيقة موضوع التركيز فى تأملك. ولا شىء له الأفضلية أو الأسبقية على أى شىء آخر. فكل فكرة أو شعور

أو إحساس جسمى أو دافع أو مثير خارجى هو ببساطة مُشاهَد على أنه يعبر اللحظة الحالية. وحتى شرود انتباهك أيضًا يصبح موضوعًا آخر لوعيك المركزى بالحاضر. ولا يوجد هدف سوى ببساطة أن تكون حاضراً فى اللحظة الراهنة بكل مدى خبراتك كما تحدث، وشاهد كل عنصر يتحرك أمامك، ودعه يصبح فى المركز المؤقت لتأملك، كما لو كنت تلاحظ بهدوء تساقط الأوراق فى مجرى نهر الواحدة تلو الأخرى. وهذا اختيارى: أثناء التدريب على اليقظة العقلية قد تختار أن تكون واعيًا بأحاسيس جسمك أو حالتك العاطفية (الوجدانية) بعيداً عن عملياتك العقلية. وفى العادة، فى معظم الخبرات تكون الأفكار والمشاعر متداخلة، فالأفكار تبزغ للمشاعر أو للأحاسيس الجسمية. فمثلاً فكرة "أنا خائف" يطابقها بزوغ بعض الشعور بالخوف. وفى الحديث، فإن المشاعر وبعض أحاسيس الجسم تشكلها الأفكار المتصلة. فلو شعرت بالإحباط أو بأى ألم جسمانى، فإن كلتا الحالتين ستميلان لأن تتشكلا من خلال محتوى أفكارك المتتابعة. وقد تعبر عن هذا فى حديثك. وقد يكون من المعين خلال تدريبك على اليقظة العقلية أن ترخى وعيك عند النقطة التى تبدأ فيها فى التمييز بما يشعر به جسدك من تيار أفكارك المستمر. وهذا سيجعل من الأيسر عليك أن ترى أفكارك على طبيعتها، كمجرد أفكار. وكنتيجة لهذا قد تجد أنه من الأيسر أن تستقر فى حالة من الاسترخاء الراهن، الخالى من الاندماج مع عقلك. ولكى تتقدم فى تدريب اليقظة العقلية، مارس التأمل بانتظام. وكلما قمت به أكثر، كلما دربت عقلك بشكل أكثر سرعة على أن يقلل من ردود أفعاله، ويصبح أكثر استقراراً وأكثر قدرة على الملاحظة. والعمل بانتظام مع مقاومة عقلك سيبنى القوة الداخلية لديك. والتدريب المنتظم على التأمل سيعزز النمو الفعلى للتوجهات الميسرة للتدريب فى بدايته، وهى كما ذكرت عدم الكفاح (لأجل افتعال التأمل)، والقبول، وعدم إصدار أحكام، والثقة، والالتزم، وتنظيم الذات. وفى النهاية فإن تدريبك على التأمل يجب أن يكون بلا هدف. إن مجرد ممارسة التأمل سيؤدى بشكل طبيعى لتحول عميق جداً فى اتصالك بخبرتك الذاتية.

المحافظة على تدريب التأمل

كما ذكر سابقًا فإن إقامة وتطبيق تدريب التأمل يتطلب التزامًا وتنظيمًا للذات. وتعلم التأمل يمكن مقارنته بتعلم الرياضة، فكمية محددة من التدريب تكون ضرورية لتصبح ماهرًا. وهذا يعنى الاستمرار فى التدريب، حتى فى الأيام التى تشعر فيها بعدم الرغبة فى ممارسته، أو عندما تجدها غير مناسبة. فاجلس جانبًا فى وقت منتظم لتتدرب من ثلاثين إلى خمس وأربعين دقيقة كل يوم لتصبح الممارسة أيسر بالنسبة لك. والأوقات الجيدة للتدريب تكون أول شىء فى الصباح عند النهوض من الفراش أو قبل الوجبة كالعشاء مثلاً. وجلوسك بمفردك بأوقات منتظمة كل يوم، فأنت بذلك تؤسس للتأمل مكانًا فى حياتك. وبالإضافة إلى التزامك الشخصى وتنظيم ذاتك، فالعديد من الأشياء يمكن أن تدعم بشكل كبير تدريبك. كحضورك فصول أو مجموعات للتأمل بانتظام، وهذا قد يكون مُعينًا. ومثل هذه الفصول قد توجد بمشفى محلى أو بمعهد (كلية) (على سبيل المثال، برامج تعليم الكبار) ببلدتك، وبالإضافة لهذا فبعض مراكز اليوجا ومجموعات للتأمل. وبرامج ما وراء التأمل (وهى شكل خاص أشكال التأمل قد طوره ماهاريش ماهيش يوجى)، ومثل هذه الدروس تقدم بمناطق متعددة. وربما نتعلم مما وراء التأمل، كالتأمل بالتركيز على كلمات معينة (باستخدام اللغة السنسكريتية: وهى لغة الهند الأدبية القديمة)، إلا أنها تعد بداية جيدة للبدء بها. وأيضًا الحصول على تأييد ومساندة لمجموعة تمارس معها التأمل بانتظام سيساعدك ويدفعك فى الأوقات التى يبدو فيها من الصعب عليك الاحتفاظ بالممارسة اليومية للتدريب.

وفى بعض المناطق، قد يكون من حسن حظك أن تكون بالقرب من معلم محترف فى التدريب على التأمل. وإن كنت مهتمًا بأن تجد مجموعة تتدرب معها أو معلما فى منطقتك، فيمكنك الاتصال بالتالى:

مجتمع التأمل:

Insight Meditation Society (عنوانه وموقعه الالكترونى) 1230 pleasant street-Barre, MA01005-9701-(978)355-4378.dharma.org.

مركز التأمل:

Spirit Rock Meditation Center - Box169-woodcare, cA94973 - (415)488 - 1064spiritrock.org

ومجتمع التأمل يعرض التأمل كرياضة روحية فى الولايات المتحدة كلها. وهذا النوع من التأمل يتضمن بشكل عام الجلوس فى التأمل من ست إلى عشر ساعات كل يوم (مع وجود ساعات استراحة فاصلة) وذلك من يوم إلى عشرة أيام متتابعة، على الرغم أن الفترة الأقل قد تطول أكثر. والرياضة الروحية قد تكون طريقة فعالة لتعميق تدريبك المستمر على التأمل، ولا ينصح بها للمبتدئين.

الاستنتاج

إن السلام العالمى فى جوهره يبدأ عندما ينمى كل فرد فينا طريقة سلمية فى الحياة. وبالتدريب على التأمل، يمكنك أن تأخذ موقفًا مع السلام. لكل من ذاتك ومن تتصل به. وأكثر من هذا، فالتدريب على التأمل يعتبر بمثابة سلوك تحولى يمكن أن ينتفع به كوكب الأرض. إذ هو يساعدنا على التحرك ما وراء نماذج حدودنا الذاتية لعقلنا الشرطى ومحاذاة أنفسنا بذكاء كونى أعلى (كما يحدث عندما تتصل بالله، الرب، الروح القدس، البراهما – كل حسب دينه): وعندما نفعل ذلك سنصبح مرسلين للرحمة والشفقة والحكمة، والتى هى أرحب من الأنا الشخصية، وأكثر ما نحتاجه على الأرض بهذا الوقت.

الفصل الثالث والعشرين

فكِّر برحابة أكثر

إن الأفكار تشكل إدراكنا للواقع. وحقيقة: "أن العالم الذى ندركه يبدو أو يظهر لنا وفق أفكارنا عما نتعرف عليه بوجه عام. وهذه فكرة قديمة، فقد اعتنقها الفيلسوف اليونانى (Epictetus) ورأى أن الأشياء لا تشوش تفكير الأفراد ولكن تفسيرهم لها هو الذى يشوش تفكيرهم - أى رؤيتهم للعالم - واليوم هذه الفكرة تعد لب موضوع العصر الجديد وموضوع فلسفة الفكر الجديد، وكذلك تعد لب العلاج النفسى المعرفى والعلاج المنطقى، والعاطفى. وهى أيضًا تشكل أساس الفكرة التى وردت سابقًا عن الصيغ (والتى تعرف بالافتراضات أيضًا) التى تشكل النظريات والملاحظات فى العلم التقليدى. وتصوراتنا عن أنفسنا، وبعضنا البعض، وعن الإنسانية، وعن العالم، ليست أقل أو أكثر من مجموعة معتقدات نعتنقها عن هذه الأشياء. ولو أردت أن تغير حياتك بقوة، فاعمل على توسيع عقلك (فكرك).

فكر برحابة أكثر: هذا مفهوم عام يشير لتدريبات متنوعة يمكن أن تشجعك وتمكنك من تحويل تفكيرك لمنظور أرحب. وكل أشكال التدريبات هذه تتحرك من منظور ضيق إلى منظور أرحب للتركيز عليه، وبعضها يمكن أن يحسن من حالتك الشخصية عامة ورفاهيتك. والبعض الآخر يمكن أن يساعدك فى محاذاة نفسك مع الكوكب والإنسانية بشكل أرحب. وكل هذه التدريبات تجعل انغماسك فى عقلك فكرة أقل صرامة وتزيد من وعيك عن الكيفية التى تشكل بها أفكارك وخبرتك المستمرة فى الحياة.

وعندما تكتسب مهارة التفكير الأرحب - حيث التحول لمنظور أرحب - يمكنك أن تخلق الوضوح بحياتك الخاصة وتشارك فى التحــول الأكبر فى الوعى الذى يحــدث الآن على كوكبنـا .

غير عقلك

يبدأ هذا الفصل بثلاث مهارات عملية يمكن أن تساعدك لتتحرك وراء حدود تفكيرك وإحباطك الذاتى وهى إعادة الصياغة، والتركيز على ما تريده بدلاً مما لا تريده، وعدم الانغماس فى تفكيرك ككل. وبينما توجد العديد من التدريبات المفيدة الأخرى، فإن هذه الثلاثة تمثل بداية جيدة فى "التفكير بصورة أرحب" بكل مواقف الحياة اليومية. والجزء التالى من هذا الفصل يركز على التفكير الشامل. برحابة لأجل كوكبنا ككل.

- إعادة الهيكلة (الصياغة)

إعادة الصياغة تعنى أن تضع الموقف فى سياق مختلف، أو أن تضع إطارًا مختلفًا حول الموقف. فمثلاً، تصور أنك توقفت فى حركة مرور. وأحد طرق تشكيلك لزحام المرور هو أنك تقاوم الموقف، وتجعل نفسك مشدودًا بحديث كالآتى مع النفس، "أنا لا أستطيع أن أقف هكذا أو" علَىَّ أن أذهب من هنا" ، أما عندما تعيد هيكلة الموقف فإنك تحول توجهك وتضع الموقف ككل فى سياق مختلف. وبدلا من محاربة الزحام المرورى، قد تحاول رؤية ميزة أن تجلس وتسترخى. فقد تقول لنفسك بدلاً من هذا "لا بأس يمكن أن استرخى، وأكيف نفسى مع سرعة المرور" أو "يمكن أن أنتفع بالوقت فى الاسترخاء وسماع بعض الموسيقى الهادئة" وفى العديد من الحالات، عندما تنزعج يمكن أن تجد طريقًا آخر لتنظر إلى المشكلة بشكل يمكن أن يساعدك على أن تهدأ. وعندما تغير سياق الموقف لتجعله أيسر فى معالجته فأنت تفعل ما يمكن أن نسميه "تحولا معرفيا". وهناك نماذج متعددة من التحول المعرفى يمكن تطبيقها على المواقف المشكلة. والتالى ثمانية تطبيقات شائعة يمكن أن تستخدمها لتغير منظورك فى أى موقف مزعج:

١- التسليم بأن الموقف سيمضى، على النحو الذى سار عليه. لذلك خذ وقتك للخروج خارج هذا الموقف لتسترخى بما يساعد غالبًا ويشجع قبولك للمواقف التى تسيطر عليها سيطرة بسيطة (قليلة). (انظر الفصل الحادى والعشرين للمزيد من المعلومات عن الاسترخاء وخفض التوتر).

٢- اعترف أنه من الجيد أن تخفف الموقف، وحاول أن ترى فيه بعض الطرفة.

٣- انظر لما يمكن أن تتعلمه من المشكلة بمواجهتها والعمل على حلها .

٤- وسع دائرة تعاطفك أو شعورك بالشفقة تجاه من يعانون من نفس المشكلة.

٥- اعلم أن المشكلة ليست بنفس هذا القدر من السوء الذى تصوغه أفكارك.

٦- اعترف بأن ما يزعجك ليس هو أسوأ شىء فى الحياة على أية حال.

٧- ثق فى حتمية زوال المشكلة.

٨- ثق بأن المشاكل عمومًا تحل نفسها بنفسها على نحو أو آخر.

٩- سلِّم كل شىء لله أو للرب (كل حسب ديانته التى تعرف مبدع الكون) وهذه الطريقة الأخيرة فى إعادة صياغة الموقف المشكل تستحق منا الانتباه خاصة على نحو صحيح .

تفويض المشكة إلى الله

أن تقرر بأن تطلب معونة الله أو الرب أو القوة الأعلى تعد خطوة جذرية أساسية، لأنها تتضمن الاعتماد على ملاذ أو ملجأ لا تراه ولا تفهمه بشكل كامل، وعندما تلجأ إلى الرب، أو مبدع الكون كما تمت الإشارة إلى ذلك سابقًا، فأنت تبحث فى ذلك عن مفهوم المؤازرة وتستريح إلى ذلك. وأى شخص يعبر بإخلاص وصدق فى دعائه لطلب المساعدة، يعلم أن هذا الدعاء بمثابة سلوان لذاته. فهذا الدعاء يمتد من القلب والروح لأجل طلب مساعدة حقيقة، مساعدة لست قادرًا على إيجادها فى أية طريقة

أخرى قد حاولت فيها ولم تجد إشباعًا لما تطلب. وبهذا فأنت تسلم بعدم سيطرتك على الموقف، وتدع قوة غير مرئية تدبرها لك. وهذه أحيانًا خطوة يصعب الإقدام عليها. وكلما كنت خائفًا من مواقف الحياة الضاغطة، كلما حاولت جاهدًا أن تبذل قصارى جهدك للسيطرة عليها. أما أن تتخلى عن سيطرتك فذلك يتطلب تواضعًا، وثقة، وقدرة على التسامح، مع تسليم بالمجهول، وإيمان راسخ. ولتحفظ هذه الصفات فى عقلك إن اخترت أن تطبق التدريب التالى.

سلمها لله

هذا تدريب بهدف مساعدتك للاقتراب أكثر من الروحانيات والحصول على المساعدة التى تمكنك من التعامل مع الموقف المشكل. استخدم التدريب فقط إذا شعرت أنه مناسب لك. وللعديد من القراء تعد العملية التالية بالنسبة لهم مختلفة عن الدعاء التقليدى. وعلى أية حال، فقد تكون لك طرقك الخاصة فى الدعاء والتأمل، والتى تجدها أفضل من هذا.

– اجلس على مقعد فى وضع مريح (وقد تجلس على الأرض إن فضلت ذلك). خذ بضع دقائق لتركز وتسترخى.

– استحضر فى ذهنك الموقف أو الشخص المشكل – أيا ما كان الذى تهتم به. ركز على هذا لعدة دقائق حتى يصبح واضحًا فى ذهنك. ولو شعرت بقلق أو أذى أو غضب ناشئ، فاسمح لنفسك أن تشاهده فقط، ودعه يمر دون أن تحكم عليه.

– أكد مرارًا وتكرارًا، عن قناعة عميقة وإيمان راسخ أنك تستطيع أن تقول "فوضت أمرى إلى الله" و"تركت أمر هذه المشكلة لربى" ببساطة أعد هذه العبارات ببطء، وهدوء، وبمشاعرك، وهكذا مرارًا وتكرارًا كيفما ترغب حتى تبدأ فى الشعور بتحسن. وبينما أنت تفعل ذلك اتبع هذه الأفكار عن الله أو الرب. أن الله يعرف كل شىء معرفة مطلقة، وبعبارات أخرى يمتلك الحكمة والقدرة المطلقة التى تتجاوز قدر

وعيك الذاتي في إدراك وحل المشاكل. والله مبدع الكون بحكمته المطلقة لديه حل لكل ما يقلقك. وحتى لو لم تر الحل في موقفك للآن، فإيمانك يمكن أن يؤكد لك أنه لا مشكلة بلا حل طالما أن الله أو الرب يساعدك.

– لو أنت ميال أو نزاع إلى الخيال، فتأمل صنع الله في كل شيء، ملأه ضياءً ونورًا، حكمة وحبًا، كل حسب دينه، بما يقربك من الله أو الرب في علاقتك به.

– أيا كان ما تخبره ذاتيًا، فببساطة حاول أن تجد طريقًا تطلب فيه المساعدة. فمثلاً، قد تذكر، "أسألك أن تساعدني وترشدني في....." واستمر في تكرار سؤالك، حتى تشعر أنك أفضل. وقد ترغب في أن ترى إجابة الله أو الرب أو ما يشير إلى ذلك. وقد تسأل دون أن ترى إجابة طلبك. ولكن العنصر المفتاحي بهذه العملية هو أن تعلن ضعفك وعجزك وتضرعك. فعندما تسأل معونة الرب أو الله، فأنت تفوض بعض سيطرتك الواعية للموقف وتتخلى عنها، وتدرب استعدادك للثقة طواعية. أعط هذه العملية وقتًا. وقد يكون من الضروري أن تثابر عليها لمدة نصف ساعة أو خمس وأربعين دقيقة حتى تشعر باتصال أصيل بالله وثقة عميقة في أن المشكلة التي تقلق منها يمكن بالفعل حلها. وبعد إتمام هذه العملية، إذا عاودك القلق حول صعوباتك في اليوم التالي، كرر التدريب ببساطة كل يوم حتى تبدأ في الشعور بالأمن والسلامة والطمأنينة وبالنسبة للعديد من القراء قد تبدو العملية أعلاه مختلفة عن عملية الدعاء المألوفة.

– ركز على ما تريده بدلاً من التركيز على ما لا تريده

عندما تنشغل بتفكيرك، فمن الجوهري أن تركز على ما تريده بدلاً من التركيز على ما لا تريده. فالقاعدة الأساسية للوعي هي أننا نميل إلى أن ننجذب إلى ما نركز عليه (وهو ما يعرف بقانون التجاذب). فإذا كنت ميالا إلى أن تركز غالبًا على مالا ترغبه في حياتك – كالمشاكل والصعوبات – فإنك تميل إلى أن تنجذب أكثر لما يشبهك. وعندما تكون قادرًا على توسيع دائرة تركيزك لما ترغبه، فإنك ستصل أكثر لما يشبهك.

وهناك طرق عديدة لأن تتحول من الاتجاه السلبى إلى الإيجابى. كإعادة صياغة الموقف، الذى تم وصفه سابقًا، وهذا سبيل. والسبيل الآخر هو أن تقوم بعمل شىء مادى يجعلك تشعر بأنك جيد، كالتدريب أو الاسترخاء، أو التأمل أو أن تغذى نفسك بطعام جيد. إنه من اليسير كثيراً أن تنمى تفكيراً بناء عندما يكون الجسد مستريحًا ومسترخٍ. وكلما كنت أكثر استرخاء، كلما كان من الأيسر عليك أن تحطم عقدة الأفكار السلبية المشروطة.

- قوة العزم (الإرادة)

عندما تحول إطارك العقلى المرجعى نحو ما تريده، فإنك تساعد بشكل متسق فى تأكيد ما تريده وتبديه للعيان. وسواء كان ذلك فى إطار منظور أرحب، أو علاقات إنسانية أكثر اتساقًا، أو على مستوى الصحة الجسمية، فعندما تطلب أو تسأل عن شىء معين بتركيز وإخلاص، فإن هذا الشىء ينزع لأن يأتى إليك ويوفق بالنجاح. إن هذا الشىء قد يحدث غالبًا عندما يكون ما تقصده يبلغ أوج ملاءمته لك، ولا يتعارض مع أوج ما يلائم أى شخص آخر.

فكيف تعمل النية أو القصد (التصميم أو العزم)؟ كما تمت مناقشته خلال هذا الكتاب، فإن كل الوعى مرتبط بينياً ببعضه البعض على مستوى بالغ العمق. وعليه فإن عقدت العزم فى ذهنك على بلوغك لمستوى جيد من الصحة. فإنك ستميل إلى أن تبحث عن أصداء هذه الفكرة بالكون الواعى وتضع نفسك فيها. ولكن ما هى الفكرة فى الكون الواعى؟ لقد استخدمت الميتافيزيقا عدداً متنوعًا من المصطلحات عن هذا المفهوم تراوحت من مفاهيم أفلاطون إلى الملائكة الذين يجسدون فضائل معينة. وبالنسبة لنا، فإن التفكير فى مجال الوعى الكونى لا يتم على أنه فراغ خاو لا نهائى، ولكنه يتضمن أفكارا معينة مثل عقولنا. (ولتحتفظ فى عقلك بأن هذا المنظر من الوعى الكونى هو عبارة عن تشبيه مجازى أو تمثيلى لوصف شىء يقع وراء فهمنا الكامل). وفى إطار المصطلحات عن نموذج الوعى الموصوف بالفصل العاشر، فإن الأفكار الكونية هى

مظاهر للمجالات العلوية السماوية السامية. والوعى، سواء على المستوى الشخصى أو الكونى، ليس ثابتًا. فالفلاسفة من أفلاطون مرورًا ببلوتنيس Plotinus وحتى وايتهيد قد لاحظوا أن هناك نزعة لإثبات أفكار إبداعية فى شكل ملموس (مادى). وثانيًا، لو أنك عقدت عزمًا إيجابيًا عن الصحة فى عقلك، فإن وعيك الشخصى سينظم الأفكار الأرحب عن الصحة (فى اتساق وتناغم) مع الكون الواعى. وعليه فستنضم إلى "مكان، موضع" مجال الوعى الكونى حيث الصحة ظاهرة وجلية أو حادثة ومتحققة، الأمر الذى يعطى عزمك وتصميمك طاقة هائلة. وعليه ستصبح حياتك ككل أكثر صحة مما كانت عليه فى حالة العلة والمرض. وقوة العزم أو الإدارة لا تعمل بشكل غير متمايز. بمعنى أن ما تعتزم تحقيقه قد تكون لديه الفرصة فى التحقق بشكل أكبر وأكثر قوة عندما تتسق مع ذاتك الأصيلة وروحك بدلاً من التركيز على حالات الأنا الذاتية. ولتحفظ فى عقلك أن هناك حدودًا لقوة الإرادة، لأن مقاصدك لا تتحقق فى عزلة لكنها ذات علاقة عميقة بمقاصد كل فرد آخر. فأنت لن تتلقى ما تطلبه عندما يتداخل مع سعادة ورفاهية فرد آخر. فكل شىء بهذا العالم لا يحدث فقط وفق قانون التجاذب، فهناك قوانين أخرى تعمل معه، بما فى ذلك قانون المادة وقانون القدر أو الكارما(*) ولكى يتحقق مقصدك، فمن الأفضل أن تعتنقه فى أعمق أعماق قلبك وروحك. وعندما تفعل ذلك، فإن عقلك سينتظم مع الوعى الأرحب من ذاتك. والذى تم وصفه بالفصل التاسع على أنه العقل فوق الواعى. وهذا سبب أن الدعاء الصادر من القلب يمكن أن يكون من القوة فى تأثيره بإحداث تغيرات إيجابية. فعندما تطلب شيئًا بإخلاص من قلبك، فإنك تتصل بالقوى الأرحب التى تعطيك القوة للحصول على ما تريده بسهولة. وعندما يعقد العديد من الأفراد النية على شىء معين، فإن هذا يعنى أن هناك تأثيرا أكبر على الوعى الجمعى من الذى يمكن أن يحصله شخص بمفرده. فمثلاً، لو دعا عدد كبير من الأفراد من أجل السلام على الأرض فى نفس الوقت فإن قوة أكبر من السلام ستتحقق فى الوعى الجمعى للإنسانية. فلو كنا جميعًا مرتبطين بينيا ببعضنا البعض ككل واحد،

(*) الكارما (Karma): العاقبة الأخلاقية للأعمال (فى الاعتقاد البوذى). (المترجمة)

فإن مضامين هذا ستكون ذات دلالة. وعلى المستوى النظرى، لو أن عدداً كافياً من الأفراد حافظ باتساق وثبات على نوايا إيجابية نحو السلام، فإن الحرب والنزاع على الأرض سيختفيان. واعتناق تصميم معين بمثابة مهارة يمكن تعلمها. وبرغم أن الفكرة قديمة للغاية فإن هناك عدداً من الكتب الحديثة الصادرة مؤخراً، تصف كيف يمكن تحقيق هذه الأهداف بإبداع. وبعض أفضل هذه الكتب هو "التصور المبدع" (٢٠٠٢) لشاكتى جاواين، و"قوة الإرادة" (٢٠٠٤) لواين دبير، وكذا العديد من الكتب المشهورة والأفلام، مثل "السر" (٢٠٠٦). وتحقق المقصد قد تم تدريسه أيضاً فى المدارس الكنسية الحديثة مثل الوحدة وعلم الديانة المسيحية.

- لا تتوحد (تتطابق) مع أفكارك

إن الخطوه النهائية فى العمل مع أفكارك هى أن تتعلم ألا تتطابق معها. إننا نقضى معظم حياتنا فى تحديد هوية أفكارنا ومشاعرنا والتى تشكل تياراً مستمراً عبر عقولنا. والمشكلة فى أننا غالباً ما نصدق أفكارنا، حتى عندما تكون خطأً أو وهماً. حيث ننغمس فى الدراما التى تخلقها عقولنا، كما لو كنا منومين مغناطيسياً. وبشكل غير متكرر فقط نقوم بإيقافها والتعرف على محتوى وعينا باعتباره مجرد أفكار أو مشاعر. تمثل حالات سطحية وزائلة، ولا تمثل أعماق ذاتنا ووجودنا، وهذه الأعماق التى تكون وتحيا فى سلام. وهدف تدريبات التأمل الروحانى عبر ديانات العالم أن تجتاز هذا العقل الزاخر بأفكار غير ذات قيمة، وتعيد التأكيد على اتصالنا بالنقطة الثابتة فى وعينا الداخلى والتى تقع فى عمق ذواتنا. وكما نوقش بالفصل السابق، فإن التدريب المنتظم على التأمل، يعد واحداً من أكثر الطرق فعالية وقوة فى تعلم عدم الانغماس فى أفكارنا، وعندما تتحرر من الانغماس فى أفكارك فأنت لا تحرر نفسك فقط من النماذج الشرطية والسلبية غالباً لأفكارك، ولكن أيضاً تصطف وتتسق مع أعماقك الذاتية. وهذا بالتبعية يربطك بالذكاء الأكبر بالكون. وكما ذكر أينشتين مرة، قد يكون للمشكلة حل على مستوى المشكلة نفسها. ولكن حالة العقل التى تحاول أن تقيم فى إطارها المشكلة قد

تكون غير قادرة على تقديم الحل المناسب لها. وعلى أية حالة، فعندما تتصل بمصدر الحكمة والإرشاد بأعماق ذاتك، أو عندما تتجاوز ذاتك الشخصية، فإن وعيك قد يمتد لمستوى يصبح فيه الحل واضحًا.

وعندما نستريح ونطلق العنان لذاتنا (عقلنا)، فإن عقلنا يبدأ في إعادة اكتشاف ارتباطه الجوهري بالوعي الأرحب في الكون. وإذا كنت مهتمًا بقراءة المزيد عن عدم التقيد بعقلك، فالكتاب الجيد لأن تبدأ به هو "أرض جديدة" لإيكهارت تول.

- التفكير الشامل

إن التفكير الشامل يمكن تعريفه على أنه بمثابة توسيع للمنظور العقلي ليشمل الأرض بأسرها. وهذا يعني أن تفكر بشكل يتجاوز حاجاتك الشخصية الذاتية (أو حاجاتك العائلية الآنية) لحاجات الأرض والإنسانية على اتساعها. فمثلاً، عندما تلقي شيئًا بالقمامة، فكر بالأشياء التي يمكن إعادة تدويرها، لأجل الحفاظ على مصادر الأرض.

وعندما ترى الفقر في أفريقيا على التلفاز، أو ببساطة أفرادا بلا مأوى في مجتمعك، فكر بتعاطف وشفقة إزاء ما هم فيه من مأزق. وعندما ترى أنوارًا مضاءة بحجرتك وأنت لا تستخدمها، فقم بإغلاقها. ليس فقط لتخفض قيمة فاتورة الكهرباء لديك، ولكن أيضًا لتقلل ما تحدثه أنت نفسك من انبعاثات للكربون. وبشكل أساسي فكر بشكل أكثر رحابة عن موقف الأرض في أنشطتك العملية اليومية. وابدأ في تعريف هويتك عن نفسك ليس فقط في إطار أدوارك المهنية والعائلية، أو ليس فقط في إطار مدينتك أو ولايتك أو بلدتك التي تعيش فيها، ولكن باعتبارك مواطنا عالميا (كوكبي: على كوكب الأرض). وفرد أو عضو في مجتمع الأرض. ولكن كيف تحول تفكيرك ووعيك لمنظور عالمي؟ هناك طرق متعددة لذلك. قد تكون بدأت بالفعل في اعتناق بعض الأفكار المقدمة مبكرًا في هذا الكتاب. وإذا اعتقدت أن الأرض - وفي الحقيقة كل الكون - بالفعل كيان واع، فإنك ستبدأ في التفكير فيها كشيء مكتنف بالأسرار وجدير بالإجلال والتوقير.

وستشعر باهتمام أصيل بالدمار الذى أحدثته الحضارة الصناعية بالغلاف الجوى للأرض، وبالغابات، والمحيطات، وبالتنوع البيولوچى. ومثل هذا الاهتمام سيدفعك لعمل شىء لأجل الأرض. وإذا اعتقدت أن كل الجنس البشرى مرتبط بعمق ببعضه البعض، حيث إن هناك وعيًا واحدًا. فستبدأ فى التفكير بشكل يتجاوز الفروق الدينية والنوعية والوطنية والعرقية. ومثل هذه الطريقة ستجعل تفكيرك يتسع لتدرك أن الناس فى أوغندا أناس مثلك، ولكنهم ولدوا فى ظروف لم يجدوا فيها نفس فرص البقاء الأساسية. كالطعام، ومنع تفشى الأمراض وتعزيز الرعاية الصحية العامة، والتعليم – والتى مُنحَت جميعها لك. وعليه فستبدأ فى الشعور بالشفقة تجاههم، الأمر الذى سيدفعك بشكل طبيعى للإسهام فى منظمات ستعمل على مساعدتهم. وليس لمجرد أن هؤلاء الأفراد يعيشون على الجانب الآخر من الكرة الأرضية، فإن هذا لا يعنى أن تتساهم أو تتجاهلهم. وكلما اتسع عقلك ليعتنق التفكير العالمى، فإن الكرة الأرضية نفسها تبدأ فى التقلص. وقد لا تعتقد بالفعل بالأفكار المقدمة بهذا الكتاب. وهى أن الأرض كيان واع، أو أن الإنسانية ككل متحد تشكل وعيا فرديًا. فلا بأس، لا يهم. فبالتأكيد ليس من الضرورى أن تعتنق هذه المعتقدات لتبدأ فى التفكير برحابة أكثر عن اهتمامات الكوكب. وببساطة قد تعوقك بعض الصعوبات التى تواجها الأرض والإنسانية وتجد أنك ترغب فى عمل شىء لمساعدتها. وفى يوم ما ستبدأ فى الشعور بأن فى الحياة أكثر من مجرد حاجاتك الشخصية والمادية والعاطفية، وترغب فى أن تفيد شخصًا أو تراجع شيئًا. أو ربما تدرك أن صالح مستقبلك الشخصى مرتبط فى النهاية بصالح الأرض ككل. واهتمامات ذاتك وحاجات الأرض منسوجان معًا، باعتبارهما جزءًا من نفس النسيج. ومستقبل الاقتصاد والثبات السياسى للدول النامية سيصبح معتمدًا بشكل متزايد على تمام أو وحدة الأرض وبيئة الأرض وكذلك رفاهية وصالح الأفراد بهذه البلدان النامية. لذلك فمن الضرورى أن نقبل التحولات فى رؤية العالم الموصوفة مبكرًا بهذا الكتاب، لأجل أن نفكر بشكل أكثر عالمية. ويمكن أن يتسع عقلك ببساطة عندما تتصل بأصدقاء ومعارف حولوا بالفعل تفكيرهم نحو العالمية. وقد يتسع كنتيجة لرؤية برامج تلفاز أو قراءة مقالات بمجلات تتناول المشكلات البيئية والاجتماعية. وربما يكون

كتاب مثل "حقيقة غير مناسبة" ٢٠٠٦ لآل جور، و"المخطط B3.0" (٢٠٠٨) للستربراون، ونهاية الفقر (٢٠٠٥) لجيفـــرى ســـاتش، أو "العطاء" (٢٠٠٧) بل كلنتون مفيداً لك. وهذا قليل من كثير سيساعدك فى تغيير منظورك. وهكذا فهناك العديد من الطرق التى تسهم فى تحول تفكيرك، لشكل أكثر عالمية، ونقطة أكثر شمولاً لرؤيتها. وعندما يتحول تفكيرك بالفعل فإنك لن ترى الحياة على النحو الذى كنت تراها عليه من قبل. وستبدأ فى رؤية كيف أن تفكيرك وقيمك وما تفعله فى حياتك اليومية ستلائم بنية الكوكب ككل. وحياتك ستصبح جزءًا من الحل لصعوبات الأرض بدلاً من أن تكون جزءًا من المشكلة. وبدلاً من أن تركز فقط على اهتماماتك وحاجاتك، فإنك ستبدأ فى الاعتناء بالأرض ورعاية أهلها.

الاستنتاج

أن تفكر برحابة يعنى أن تتحرك خارج معتقداتك المعتادة، وحالة أو ترتيب ذهنك التى تُعرّف إدراكك لذاتك وللآخرين والعالم. والاستراتيجيات أو الطرق المتنوعة التى تم وصفها بهذا الفصل تعرض مقدمة مختصرة لعمل هذا، وتحقيق سلام داخلى بعقلك وكذلك لنفع الكوكب ككل. وعلى نحو ما، فالكتاب ككل يتناول كيفية توسيع رؤيتك للعالم لتعتنق تحولاً متطوراً فى الوعى الذى تحتاجه الإنسانية بهذا الوقت، والتحول المحورى ببساطة هو أن تتحرك متجاوزاً اهتمامات ذاتك للاهتمام بالآخرين وبالعالم بأسره. وعندما تدرك أن درجة رفاهيتك وسعادتك الشخصية مرتبطة بينيًا بعمق مع صالح وسعادة الكوكب بأسره، فمثل هذا التحول فى الوعى سيصبح طبيعياً.

الفصل الرابع والعشرون

بارد بالفعل

إن المبادرة بالفعل هى مساعدة لكوكب الأرض بشكل عملى متجاوز للذات، وعندما تتخذ خطوات ملموسة لعمل شىء للأرض وللإنسانية، فأنت تتحرك وراء محيط حاجاتك الشخصية واهتماماتك. وكلما فعلت ذلك، فأنت تضيف بعداً هادفًا وذا معنى لحياتك. ولا يهم ما إذا كانت ماهية إدراكك لمستقبل الأرض – متفائلة، أو حذرة، أو متشائمة – مرضية لتفعل شيئًا مختلفًا حيال ذلك. وأيا كان السبيل بسيطًا، فإن حياتك ستصبح جزءًا من التحول العالمى الذى تحتاجه الإنسانية لتسود فى عقود صعبة مقبلة. وهناك طريقان لعمل شىء مختلف:

أن تغير أسلوب حياتك وعاداتك الشخصية.

أن تسهم إسهاما خاصًا من وقتك وطاقتك أو مالك لمساعدة البيئة وتقليل الخلافات الاجتماعية.

تغيير أسلوب الحياة

هناك ثلاثة تغيرات أساسية عريضة يمكن عملها فى أسلوب الحياة. أول اثنين منها تم وصفهما بالفصول السابقة، وهما:

قلل استهلاكك للطاقة

إن استخدام طاقة أقل سواء فى الكهرباء أو الغاز أو الوقود سيحفظ مالك، وسيقلل من أثرك الشخصى فى إنتاج الكربون أو انبعاثه (فى التلوث). وعند هذا

المنحنى هناك العديد من التغيرات الممكنة مثل القيادة لأميال بعيدة، أو القيادة والطيران أقل أو شراء أدوات تستخدم الطاقة بشكل أقل، أو تركيب نظام شمسى لتسخين المياه على سطح المنزل. (انظر جزء البساطة والكوكب - كوكب الأرض. للمزيد من المعلومات بالفصل ١٩).

قلل استهلاك اللحوم وامض قدمًا نحو نظام غذائى على أساس نباتى

إن استهلاك اللحوم بشكل أقل لا يعنى أن تصبح نباتيًا متزمتًا. وعلى أية حال، فأيًا ما كان الذى تستطيع عمله، فستحدث فارقًا، إذ عندما تأكل لحومًا أقل، فأنت تعطى نقودًا أقل لصناعات إنتاج اللحوم والتى تستهلك كميات هائلة من الماء، وتسهم بهذا فى التصحر، وتركيز الكربون، ومعاملة الملايين من الحيوانات بطرق غير إنسانية ومُعّذبة. (انظر جزء الغذاء الواعى بالفصل ٢١ للمزيد من المعلومات).

حافظ على مصادر الأرض بالإقلال من الاستهلاك عامة والتدوير

هناك طرق هائلة للحفاظ على منابع الأرض. فمثلاً يمكنك استخدام ورق أقل بأن توقف استقبال البريد الذى لا لزوم له، وبأن تشترى ورقًا معادا تدويره. أيضًا يمكنك أن تعيد تدوير البلاستيك، والزجاج، والمعدن والورق، وذلك سواء بخزينتك أو بأخذه لمركز التدوير المحلى بالقرب منك. واستخدام مصادر الأرض بشكل أقل يشار إليه غالبًا على أنه إسهام من جانبك فى تقليل أثرك البيئى على الأرض. وعلى نحو فارق يمكنك أن تقلل من أثرك الكربونى على الأرض باستخدام كهرباء ووقود أقل. والمزيد من الخطوط المرشدة للمحافظة على مصادر الأرض المهمة وكذا تدويرها، مقدم بهذا الفصل. ومن هذه التغيرات المتنوعة فى عاداتك الشخصية وأسلوب حياتك، أيها يكون له الأثر الأكبر؟ يبدو أن أول اثنين سيكون لهما أثر دال فى تقليل كم الانبعاثات الكربونية الناتجة عن الفرد، بينما الأخير سيساعد فى الحفاظ على المياه والأشجار كما سيقلص من الهواء والماء الملوثين والمؤديين لزيادة اليابسة. وبالأخذ فى الاعتبار كمية انبعاثات ثانى أكسيد الكربون الصادرة عن الفرد، فإن هناك العديد من الدراسات قد أظهرت النسب المئوية التالية لمخُرج الكربون الكلى: (انظر مواقع الإنترنت عن: المجلس الدفاعى عن المصادر الطبيعية، واتحاد العلماء المهتمين بهذا الشأن، على nrdc.otg،ucsusa.org للمزيد من المعلومات).

من ٣٠-٣٥ ٪ راجع إلى قيادة السيارات.

من ٣٥-٤٠ ٪ أعمال منزلية (الحرارة، التبريد، الإضاءة، أى تطبيقات أخرى والأجهزة الكهربائية) وبالاستخدامات المتكررة للكهرباء المولدة بحرق وقود الحفريات الحيوانية والنباتية.

من ١٢-١٥٪ راجع إلى استهلاك اللحوم (والوقود المستخدم فى عمليات إنتاجها ونقلها).

٢٠٪ المتبقية راجعة إلى جانب عريض متنوع من المفردات الشخصية والخدمات، يتراوح من رعاية الأفراد داخليًا وحتى السفر. لذلك فمن البادى أن ثلاثة أنشطة شخصية للإنسان فى مجال النقل، والأعمال المنزلية، والطعام. مسئولة عن حوالى ٨٠٪ من انبعاثات الكربون من الفرد. لذلك فالعمل على إحداث تغيرات فى أسلوب الحياة بهذه المجالات الثلاثة سيكون له أعظم الأثر فى تقليل ارتفاع درجة الحرارة العالمى وتلوث الهواء على حد سواء. وكل منا يمكن أن يكون له أثر ذو شأن، عن طريق تغيير نوع العربة التى يقودها (فمثلاً من عربة تستخدم وقوداً كالسولار مثلاً، إلى أخرى تستخدم وقوداً أفضل للبيئة مثل Hybrid أو compact car). وأيضًا استبدال التعود على القيادة باستخدام الدراجات أو المواصلات العامة عندما يكون ذلك ممكنا، وضم أو جمع المهام المطلوبة لعمل تنقلات أقل، والإقلال من الكهرباء المستخدمة فى التدفئة والتبريد بالمنازل (كإدارة محرك الحرارة درجتين أقل فى الشتاء ودرجتين أعلى فى الصيف)، واستخدام أجهزة مناسبة فى الطاقة والإضاءة (كاستخدام لمبات الفلوروسنت، والأجهزة التى تأخذ رمز النجمة - المناسبة فى طاقتها)، والانتقال من نظام غذائى يعتمد فى أساسه على اللحوم نحو نظام غذائى نباتى فى أساسه وشراء منتجات المزارع بالأسواق المحلية عندما يكون ذلك ممكنا.

– قلل من أثرك البيئى

إن الإقلال من انبعاثات الكربون الشخصى مسألة مهمة لتخفيف درجة حرارة الأرض، لكن ما الذى تستطيع عمله للمساعدة فى الحفاظ على منابع الأرض القيمة كالمياه والغابات؟ فى العديد من مناطق العالم نجد أن المياه موزعة بعدالة، وتتنبأ الدراسة التى سجلها معهد مراقبة العالم بأن حوالى ثلاثة بلايين شخص سيواجهون عجزًا فى المياه خلال العشرين عامًا القادمة (Renner 2005) وبالنسبة للغابات، فإن ثلث مطر غابات الأمازون قد نفد الآن، وعبر العالم، فإن الغابات البكر يتم التخلص منها الآن بمعدل قدم لكل ثانية (Robbins 2001, 255) ولكى تخفض من أثرك البيئى فمن المهم أن تحافظ على منابع الأرض وتعيد تدوير أى مما تستخدم، وترسل أقل ما يمكن إرساله إلى اليابسة. فمثلاً، قد تكون اعتدت أن تترك صنبور المياه يجرى بينما أنت تغسل أسنانك بدلا من غلقه. أو قد تكون اعتدت إلقاء الزجاجات البلاستيك فى المهملات بدلاً من تدويرها. وعندما تختار أن تحيا بشكل أكثر حساسية تجاه البيئة بدلاً من أن تحيا كمخرب أو مبذر فإن ذلك يتطلب تحولاً فى قيمك والتزاما أصيلاً منك. وفى البداية قد يبدو هذا حملاً ثقيلاً، ولكن مع ممارسة العادات الجديدة فإنك ستبدأ فى اعتناقها. وبينما أنت تقرأ الخطوط الموجهة التالية عن الحفاظ على البيئة وتدوير الأشياء، خذ فى اعتبارك أيهم تكون مستعداً لأن تبدأ به الآن. إن خطوات نحو مساعدة الأرض مهما كانت صغيرة أو قليلة ستقوى من شعورك بأنك جزء من الحل بدلاً من أن تكون جزءًا من المشكلة. وتساعد فى التغلب على التخريب الذى أحدثه الإنسان، والعلاقة المحتملة وظيفيًا بالأرض.

– الحفاظ على المياه

إن تغيرات صغيرة ومتعددة فى العادات الشخصية يمكن أن تساعد فى الحفاظ على المياه، فمثلاً: حاول أخذ دش فى وقت أقل، فكل دقيقتين فما أدناها فى الحمام يمكن أن تحفظ حوالى ١٠ جالونات من المياه. ويمكنك أيضًا أن تركب دشا منخفض التدفق.

– أغلق الصنبور بينما أنت تدعك أسـنانك أو تحلق. فهذا سيحفظ من جالون إلى اثنين من المياه باليوم، وهذا سيتزايد عبر الأشهر والسنين.

– قلل من كم المـاء المستخدم فى شطف الأطباق قبل وضعها بغسالة الصحون.

– إن كانت لديك حديقة فركب نظامًا للرى بالتقطير. فهذا سيحفظ ٧٠٪ من المياه المستخدمة بواسطة الرش. وفى سنوات قليلة تحافظ فيها على المـاء ستعوض تكلفة تركيب نظام الرى بالتقطير.

– إذا كنت تسقى مساحتك الخضراء بالصيف، فافعل هذا فى الصباح الباكر أو فى المساء لتقلل من التبخير. وذلك عدا الأيام بالغة الحرارة، فأنت فقط تحتاج لأن تروى حديقتك مرة كل أسبوع.

– إذا كنت تمتلك حمام سباحة، فبإمكانك أن تقلل من المـاء المفقود بالفعل بسبب التبخير وذلك بتغطيته عندما لا تستخدمه.

– بينما أنت مسافر، استخدم نفس ملاءة السرير والمنشفة خلال إقامتك. وبعمل ذلك فإنك ستحفظ ٢٠٠ جالون من المـاء كل يوم.

الحفاظ على الغابات

لتحفظ غابات الأرض، قلل استهلاكك للورق، وأعد تدوير المنتجات الورقية التى تستخدمها، واشترى فقط الورق المعاد تدويره.

– كما ذكر بالفصل ١٩، يمكنك أن تحفظ الكثير من الورق بإعادة تدوير بريدك الذى لم يعد له لزوم. اذهب لموقع dmachoic.org واتبع مـا يلقن لك لتقلل من البريد التافه (البالى). وهذا سيكلفك دولارًا واحدًا.

– معظم محال الطعام الصحى والعديد من محال البقالة تعرض مناديل ورقية ومناديل مائدة ومناديل تواليت (حمام) مصنوعة من الورق المعاد تدويره. وهذا سيفرق معك فى التكلفة فارقًا بسيطًا، إلا أنك ستصنع معروفا كبيرًا للأرض.

– استخدام الأوانى الخزفية بدلاً من الورقية، فهى خالية من الكائنات الحية ومتاحة ببعض الأماكن.

– اشترى الورق المعاد تدويره من المكتب المحلى ببلدتك.

– عندما يكون ممكنا بالمدرسة أو بالعمل، اطبع الأوراق على الوجهين بدلاً من وجه واحد.

– استخدام أكوابًا خزفية بدلاً من الورقية للشاى والقهوة فى العمل والمنزل.

– "عندما تُسأل، ورق أو بلاستيك؟"عند طاولة دفع الحساب بمحل البقالة، فقل "لا هذا ولا ذاك". استخدم حقائب قماش واحفظ كمية كبيرة من الورق والبلاستيك.

– عندما تأكل بالخارج، استخدم منديلاً واحداً، بدلاً من أن تنزع حزمة من المناديل التى أمامك.

– ادفع فواتيرك عبر الإنترنت، أو عبر أدوات تسجيل الحساب الآلى بالبنك، لتقلل طوفان الفواتير الورقية الشهرى.

– أعد التدوير، أعد التدوير، أعد التدوير، فبدلاً من وضع الورق بالقمامة فى منزلك (بما فى ذلك الصحف، والمجلات، والحقائب الورقية، والبريد الهالك، وورق المرحاض. افصلهم لأجل إعادة التدوير، سواء بخزانتك أو بمركز إعادة التدوير المحلى ببلدتك).

إعادة التدوير

إن استهلاك المواد معادة التدوير أصبح بأماكن عدة هنا وهناك منذ حوالى ثلاثين عامًا وفى بعض المدن المتقدمة بأمريكا، تؤدى إعادة التدوير إلى كسب حوالى ٥٠٪ من ما يتم إتلافه محليًا بشكل متواصل وعلى جانب آخر، فإن معدلات التدوير المحلى (الوطنى) كانت راكدة عند معدل ٣٠٪ تقريبًا منذ التسعينيات، ومقدار هذه المعدلات المنخفضة ينتشر عبر العديد من المدن الأوروبية. ومعارضة الاستمرار فى التدوير تأتى من المجموعات المتحدة كشركات الغابات والتعدين، وفى مثل هذه الأوقات العصيبة اقتصاديًا،

تتقلص المدن فى ضبطها لبرامج التدوير. وإذا لم تكن لديك ضوابط للتدوير فى مجتمعك، فابحث أو حاول أن تجد أين يمكنك أن تأخذ الورق المستخدم، والبلاستيك، والزجاج، والوحدات المعدنية ليتم تدويرها. وبسبب المشكلة العالمية فى تلاشى الغابات، فإن تدوير الورق أصبحت له الأولوية الأعلى. وهذا يتضمن الصحف والمجلات، والبريد البالى، وورق المكتب، والورق الكرتون (المُقوى)، والحقائب الورقية. والورق النموذجى للتدوير ينبغى أن يخلو من الطعام، والبلاستيك، والشمع، والأربطة المطاطية، والمشابك، والشرائط. وبعد الورق اعد تدوير معلبات الألمونيوم، وحاويات البلاستيك، والزجاجات البلاستيكية، والقوارير الزجاجية وابحث مع برنامج التدوير المحلى عن خطوط إرشادية متخصصة، لأن هذا يمكن أن يتنوع من مدينة لأخرى. وإعادة التدوير تساعد فى إقلال كم المخلفات التى ينتهى بها الأمر إلى اليابسة. واليابسة أصبحت مشكلة بيئية خطيرة. وعبر العالم، أخذت مساحة بحجم ولاية بنسلفانيا. عند أعلى نقطة بالساحل الشرقى للولايات المتحدة حيث اليابسة المصورة بكاميرات القمر الصناعى. ووجد أن حرق محتويات اليابسة تنبعث منه سموم فى الهواء. وأن ترك هذه المحتويات تتسرب للأرض، ينتج عنه وصول السموم للمياه الجوفية بالأرض. وبعض مكونات اليابسة – مثل بعض المعادن (Styrofoam) وقد استمرت لأكثر من آلاف السنين، على هذا النحو. والتدوير لا يساعد فقط فى الحفاظ على المنابع البيئية، ولكن أيضًا فى تقلص الغازات المنبعثة من الصوب والتلوث الناتج عن عمليات التعدين ومن أصحاب مصانع البلاستيك.

قلل النفايات الالكترونية

إن الأجهزة الإلكترونية التى تتخلص منها دون إدارة جيدة تصل إلى اليابسة بشكل متزايد فى فقرات ووثبات بالسنوات الأخيرة. فمثلاً، أكثر من ١٠٠ مليون هاتف نقال ينتهى به الأمر إلى الأرض بكل عام أضف لهذا ٥٠ مليون شاشة كمبيوتر. والأجهزة الإلكترونية تحتوى على معادن ثقيلة كالرصاص والزئبق والزنك، والتى ينتهى بها الأمر إما إلى الهواء أو المياه الجوفية. والبطاريات المستخدمة تحتوى على الليثيوم، وهو غير صحى بالمرة. حيث إن المنازل الأمريكية تحتوى على عشرات الأجهزة الإلكترونية. والعديد منها يحتوى على بطاريات بالإضافه إلى أن مشهد مخلفات كل

هذه الأجهزة لأكثر من عقود قليلة قادمة، ليس مشهداً جميل الصورة بالنسبة للبيئة. ويُقدّر هذا على الأرض ككل، فهناك خطورة بيئة حقيقة يتم عملها (صنعها). ولكى نعارض هذه النزعة، لنأخذ فى اعتبارنا ألا نخزن الأجهزة الإلكترونية أو لا نعطيها للأصدقاء أو للمؤسسات الخيرية. وبدلا من هذا نبحث عن مصادر التخلص من النفايات الإلكترونية من خلال دليل الهاتف، أو الإنترنت. وخذ الوحدات المستخدمة لموقع محلى مرة أو مرتين فى العام. وفى بعض الحالات، قد تقتطع مبلغًا من الضرائب أو من النقود المعدنية لعمل هذا.

إعادة استخدام مخلفات المطبخ

إن كانت لديك حديقة، فخذ فى اعتبارك مخلفات المطبخ (كالفاكهة، والخضار، ورواسب القهوة) لعمل موقع لكومبوست (أو تسميد للأرض بفنائك). وهذا سيساعدك فى تخصيب حديقتك، وحفظ مخلفات الطعام بعيداً عن اليابسة.

تسهم بوقتك أو بمالك فى صنع الاختلاف

أن تصبح جزءا من التغير أو التحول الحادث بالكوكب حاليًا يبدأ بأن تغير من عاداتك الشخصية. وعندما تتجاوز هذا، يمكنك أن تعطى للآخرين. وهناك طرق متنوعة يمكنك أن تشارك من خلالها مباشرة بالمال أو بالوقت لمساعدة الأرض والإنسانية فى عمل تحول نحو مستقبل أكثر استقراراً ونجاحًا وسلامًا – مع بعضه البعض، وبعض هذه التغيرات تتضمن :

- ساعد الأفراد المتضررين اجتماعيًا، محليًا وعالميًا.
- قدم من وقتك ومالك للمنظمات البيئية غير الربحية.
- استثمر فى الشركات والصناديق المالية المسئولة اجتماعيًا.
- شارك سياسيًا.

وخذ فى اعتبارك وأنت تقرأ هذه الاختيارات المتنوعة، أيها تكون قادراً على اعتناقه إما اليوم أو فى المستقبل القريب.

ساعد الأفراد المتضررين اجتماعياً، محلياً وعالمياً

إن كل أفـراد الجنس البشـرى لهم نفس الحق فى الحـيـاة والصـحـة وإشـبـاع الحاجات الأساسية والسعى الحر وراء المقـدر عليهم، وذلك بغض النظر عن أوطانهم، أو أعراقهم أو أنواعهم، أو مكانتهم الاجتماعية والاقتصادية. وحيث إننا فى النهاية نشكل جميعنا كيانا واعيا واحدا، والحياة فى اتساق مع الطبيعة تعنى أن نحيا بطريقة لا تتعارض أو تصطدم مع الحقوق الأساسية لأى فرد إنسانى آخر. وعلى مستوى عميق، فإن ما تفعله للآخر - (يعود عليك) - تفعله لنفسك. إن الرؤية البازغة للعالم تطلب من كل منا أن يجـل ويحترم كـل أفـراد الإنسانية، بغض النظـر عن عرقهم، أو جماعاتهم النوعية، أو دياناتهم، أو أوطانهم، أو مستوياتهم الاجتماعية أو الاقتصادية أو التعليمية. وهذا معناه أن تكون مواطنًا عالميًا. وعلى المستوى العملى، فإننا يمكن أن نصل إلى الفقراء، والمشردين، والجياع، والمهددين بالمرض، أو أى أذى اجتماعى آخر. وهذا يتضمن كلا من التعهد بمساعدة المحتاجين فى مجتمعاتنا وكذلك المشاركة فى المنظمات التى تكافح لمساعدة الأفراد عبر العالم. وفى كلمات وفية وخيرّة ذكر Bono "يمكننا أن نكون هذا الجيل الذى لم يعد يقبل أن يختار بحرية ومصادفة ما إذا كان الطفل يحيا أو يموت - لكن هل يمكن أن نكون هذا الجيل؟" (Sachs 2005xiv). وهناك طريقتان على الأقل يمكن أن تبدأ بهما لمساعدة الآخرين فى مجتمعك أو فى أى مكان آخر: أن تتطوع بوقتك، وأن تسهم ماليًا.

تطوع محلياً

يمكنك، على سبيل المثال، أن تقضى ساعة أو ساعتين بالأسبوع، لتتطوع لمنظمات تساعد الأفراد الذين يتحداهم الفقر والجوع والتشرد. ومنظمات أخرى تساعد الأفراد ذوى الإعاقات الجسدية والعقلية، أو الذين يتعرضون لإيذاء جسدى فعلى، أو يعانون من الوهن والعجز مع التقدم فى العمر. وإن كنت لا تعلم أين تبدأ، فحاول أن تبحث على الإنترنت (شبكة المعلومات الدولية). عن فرص التطوع بمدينتك أو بلدك. وكنيستك (أو دور العبادة) يمكن أن تقدم لك أيضًا فرصًا لتشترك مباشرة مع المحتاجين،

وتؤثر مباشرة فيهم. ومصدر جيد آخر هو موقع (volunteermatch .org) والذى يسمح لك بأن تدخل رقمك الكودى، لتحصل على قائمة بالفرص المتاحة فى منطقتك أو الأقرب لها.

المساهمة المالية

ربما يكون أبسط طريق يمكن أن تصنع فارقًا به هو أن تقدم مساهمة مالية. والإنترنت قد جعل هذا أيسر بكثير مما ألفته. فبدلاً من أن ترسل تطوعك بالبريد، يمكنك ببساطة الدخول على مواقع الإنترنت لمنظماتك المفضلة والمساهمة ببطاقتك الائتمانية أى من خلالها. فكم يمكن أن تعطى؟ ومن المساهمين المعروفين على نطاق عريض ساهم (Bill, Melinda Gates) بحوالى ثلث أصولهم المالية (٣٥ بليون دولار) لقطاع عريض من القضايا العالمية، متضمنة التعليم والرعاية الصحية والأمراض التى يمكن تجنبها، والفقر المدقع، فى كل من الولايات المتحدة والعديد من دول العالم الثالث. والرئيس السابق بيل كلينتون التزم اعتمادًا ماليًا كل سبتمبر تمت إدارته ليرتفع لحوالى ١٠ بليون دولار لنفس الأغراض وأيضًا للتغير المناخى وقضايا العدالة الاجتماعية. أما بالنسبة للأغلبية العريضة منا، من ذوى الموارد المالية الأقل، فإن التبرعات يمكن أن تتراوح بين ١-١٠٪ من الدخل السنوى بعد الضرائب. وإن كنت ترغب فى إحداث فارق بهذا العالم عبر المساهمة المالية فخذ وقتًا لتفكر مليًا فى الكم السنوى الذى يكون ذا معنى بالنسبة لك. ولتتذكر أن ضرائبه قابلة للاقتطاع. وهناك عدد لا يحصى من المنظمات غير الربحية والتى تتعامل مع المشكلات المرتبطة بالفقر والجوع والمرض وانعدام العدالة الاجتماعية، وجميعها على مواقع الإنترنت. وبعض من أفضل ما هو معروف يتضمن ما يلى:

المعهد الأمريكى الخيرى	charity watch.org
مؤسسة بل وميلندا جاتيس	gatesfoundation.org
الخبز لأجل العالم	bread.org

الرعاية (أو الرقابة) الدولية	care.org
مركز التنمية العالمى	cgdev.org
مؤسسة كلينتون	Clinton foundation .org
أطباء بلاحدود	doctortswithout borders .org
التفاعل	interaction .org
عالم واحد	oneworld.net
اليونيسيف	unicefusa.org
معهد منابع العالم	wri.org

ولمعرفة المزيد عن المجال العريض من الفرص المتاحة للعطاء، خذ فى اعتبارك قراءة كتب حول هذا الموضوع، مثل العطاء: كيف يمكن أن يغير كل منا العالم (٢٠٠٧) لبيل كلينتون، كيف تحافظ على العالم فى وقت فراغك (٢٠٠٧) لإليزابث ماى، أو مرشد الصغار للعطاء (٢٠٠٦) لفريدى زيلر (وهذا الكتاب الأخير يتضمن العديد من الأفكار الجيدة للراشدين).

ساهم فى المنظمات البيئية

إن الجزء الأول من هذا الفصل يصف التغيرات فى أسلوب الحياة والذى يمكن أن يساعد الفرد من خلاله البيئة. وكل منا يمكن أن يقدم مساعدة إضافية بأن يصبح منغمساً أكثر ومشاركاً أكثر من خلال العضوية مع أو بالمساهمة المالية، لمنظمات غير حكومية تتعامل مع تغير المناخ، والحفاظ على المنابع الطبيعية، والتنمية المستدامة، وأشكال الطاقة البديلة. وبعض من أفضل ما هو معروف يتضمن ما يلى:

الدفاع البيئى	edf.org
السلام النضر (الأخضر)	greenpeace.org

الدفاع عن المصادر (المنابع) الطبيعية	nrcd.org
نادى سيرا(*)	sierraclub.org
اتحاد صيانة العالم	iucn.org
معهد منابع العالم	wri.org
صندوق العالم للحياة البرية	world wildlife.org

أيضًا خذ فى اعتبارك أن تنغمس فى المجموعات البيئية المحلية التى تركز على قضايا مثل الحفاظ على المواطن الطبيعية أو العمل مع الشركات والمؤسسات المحلية ذات المنفعة العامة لشراء طاقة على أساس الرياح أو الشمس.

الاستثمار فى مجال المسئولية الاجتماعية

يتضمن هذا الاستثمار الأخذ فى الاعتبار عواقب أو نتائج المكان الذى تستثمر فيه نقودك. وكل منا يمكن أن يحجم عن الاستثمار فى شركات تحدث أضرارًا بصحة الإنسان، إما من خلال منتجاتها. مثل التبغ والكحوليات أو من خلال ما يحدثوه من تلوث. وأكثر عمومية، يمكننا أن نتجنب الاستثمار فى شركات تعد ممارساتها مؤذية للغابات، والحيوانات، أو لحياة الإنسان، مثل الدفاع عن مقاولى البناء، والشركات التى تؤذى الحيوانات. كما يمكن أن نتجنب الشركات التى تستغل العمال، سواء بالعالم الثالث أو بأى مكان آخر. وهناك ثلاثة مداخل مختلفة أكثر شيوعًا فى الانتفاع بها والاستثمار من خلالها على مستوى المسئولية الاجتماعية فى مجالات: الحجز بمعنى الفلترة أو الغربلة، للوقاية والحماية، وتأييد الأسهم المالية، والاستثمار فى المجتمعات المحلية.

(*) سيرا: sierra نوع من السمك الإسبانى، أو سلسلة مثلمة القمم كأسنان المنشار.

الغـربـلة

معظم المستثمرين المسئولين اجتماعيًا يبدأون بغربلة أو تنقية المخزون لديهم. وتتضمن هذه الغربلة تجنب الشركات المؤذية للبيئة وللأفراد، ويصحب هذا البحث عن الشركات التى تعكس وعيًا عن البيئة وعن الحاجة للطاقة المتجددة. والمستثمرون المسئولون اجتماعيًا يقومون بعملية الاختيار هذه مع الأخذ فى الاعتبار مجموعات السجلات عن حقوق الإنسان والممارسات العمالية. وإذا أردت أن تستثمر فى شركات مسئولة اجتماعيًا، فقد تأخذ فى اعتبارك المسئولية الاجتماعية عبر الاعتمادات المالية المتبادلة (عبر الشركات المحترفة فى إدارة السندات) ومعظم هذه الاعتمادات المالية تفلتر وتستبعد الشركات السلبية، بينما تقوم الغربلة الإيجابية بالبحث عن شركات جيدة وواعية اجتماعيا. وبعض من أفضل ما هو معـروف عن الاعتمادات المالية المسئولة اجتماعيًا كالڤيرت ودومى للعدالة الاجتماعية وسندات ٢١ ووبنسلو للنمو. وأيضًا (Socialfunds.com) تعرض قائمة موسعة للاعتمادات المسئولة اجتماعيًا مع وصف موجز لمعيار الغربلة أو الانتقاء واستخدامات الاعتماد المالى.

تأييد الأسهم المالية

إن تأييد الأسهم المالية هو استخدام وضعك كمساهم لتشجيع الشركة للمبادرة بأفعال معينة. وبالانضمام مع المساهمين الآخرين، يمكنك أن تحضر الاجتماع السنوى للمساهمين، وأن تسأل أسئلة فى الاجتماعات، وأن تصوت لأجل قضايا متنوعة وضعت قبل الإسهامات. ومع حد أدنى معين من الاستثمار، يمكن أن تقترح حلا مشتركا غير ملزم. وحل المساهم للشركة يمكن أن يغير العقد. وبمساعدة المساهمين الآخرين فإن مثل هذه الحلول يمكن أن تجعل الشركة على الأقل تنتبه للوجدان العام عن القضايا البيئية. فمثلاً، فى عام ١٩٩٩، ضغطت جهود المساهمين على المدى البعيد فى تأييد توقف المبيعات لمنتجات الأخشاب كبيرة النمو أو التى تأتى من أشجار قديمة. وذلك بمشروع (Home Depot).

الاستثمار المجتمعى

فى إطار مفهوم المسئولية الاجتماعية للاستثمار، فإن الاستثمار المجتمعى هو استثمار رأس المال فى المجتمعات حيث خدمات العائد المادى والقروض يصعب كسبها. وفى كل من الولايات المتحدة وحول العالم، فإن الاستثمار المجتمعى يسمح لك بعمل قروض صغيرة للأفراد منخفضى الدخل والذين يحاولون بدء أعمال صغيرة. فمثلاً، عبر منظمة معروفة باسم كيفا (Kiva.org)، يمكنك عمل قروض للأفراد الذين يحاولون بدء أعمال (استثمار) فى مجال الريف بالدول النامية.

مصادر مفيدة

إن المصادر المفيد عن الاستثمار المسئول اجتماعيًا متاحة فى منتدى الاستثمار الاجتماعى. (socialinvest.org)، (socialfunds.com)، والشركة الأمريكية التعاونية للمال الفعلى والتى تصدر مجلة مرتين بالشهر (كل أسبوعين) وموقعها (realmoney.org) (sriworld.com) ومجموعة استثمار العالم المسئولة اجتماعياً.

ثقف نفسك عن القضايا العالمية

طريقة أخرى لعمل فارق هو أن تثقف نفسك عن القضايا العالمية، ثم انشر الرسالة على أصدقائك. وبعض من أهم القضايا الدولية الآن: التغير المناخى، وتناقص منابع الأرض (خاصة الزيت، والبترول، والطعام، والماء)، وفقدان التنوع الأحيائى. البيولوچى، والتصحر، والزيادة السكانية، والفقر، والجوع، والمرض، وعدم تكافؤ فرص التعليم. وبينما اقتربنا من معظم هذه القضايا بإيجاز عبر الفصل الأول، فإن المناقشة الكاملة لأى منها تتطلب كتابًا بمعالجة مستفيضة. ولتثقف نفسك حول مشكلات العالم، خذ فى اعتبارك أن تبدأ بالتقارير السنوية لمعهد مراقبة العالم. وهو منظمة بحثية مستقلة قائمة فى واشنطن (D.C). وفى كل عام يُصدِر هذا المعهد تقريراً عن حالة العالم بالتركيز على العديد من المشكلات العظمى التى تواجهها الأرض، ومناقشاتها متوازنة وممتدة، لتصف العلاقات البينية المعقدة عبر مشاكل مثل ارتفاع درجة حرارة العالم،

والفقر، والجوع، والمنافسة المتزايدة على وقود البترول والطعام، وكذا التوقعات عن مستقبل الحروب فى إطار مصادر أو منابع متوترة. ومن أجل المزيد قم بزيارة (worldwatch.org)، أيضًا يمكنك قراءة كتب تركز على موضوعات عالمية. وثلاثة جيدة لأن تبدأ بها هى: حقيقة غير ملائمة ٢٠٠٦ لآل جور، الخريطة أو المخطط planB3.0 (٢٠٠٨) لليستر براون، ونهاية الفقر (٢٠٠٥) لچيفرى ساتش. (قائمة أكثر تفصيلاً يمكن أن تجدها تحت عنوان قضايا عالمية فى جزء المصادر الموجود بنهاية هذا الكتاب).

شارك سياسياً

إن كلا منا يمكنه أن يساند المرشحين المؤيدين للبيئة على المستوى المحلى، أو مستوى الولاية، أو المستوى الفيدرالى (الاتحادى). إن عصبة الأفراد من الناخبين المحافظين يحتفظون بموقع إلكترونى (lcv.org) والذى يقيم الاعتمادات المالية للمرشحين السياسيين بالفيدرالية، وفى بعض الحالات، على مستوى الولاية. ويمكنك أيضًا أن تتصل بالهيئة التشريعية العليا فى ولايتك لتأخذ فى اعتبارها رؤاك حول القضايا المفتاحية مثل ارتفاع درجة حرارة العالم، وحماية مواطن حياة النباتات والحيوانات، وحقوق الحيوان التكولوچيا الراقية فى الحفاظ على الطاقة، وأية موضوعات أخرى تهمك. ودع نواب برلمانك المنتخبين يعرفون أن العالم يصرف تريليون دولار كل عام على الدفاع (ونصفهم ينفق بالولايات المتحدة) وهذا بمنأى عن وضع مستقبل الحضارة كقضية مطروحة. ويقدر معهد مراقبة (أو رصد) العالم أن استثمار حوالى خمس هذه الميزانية كل عام سيكون كافيًا لحل كل المشاكل التى تواجها الأرض والإنسانية الآن. (Renner 2005) والعديد من المنظمات البيئة مثل مجلس الدفاع عن منابع الطبيعة ونادى سيرا، يمكن أن تنضم إليها لتأخذ خطوة فى مجال الاهتمامات البيئة المتنوعة العريضة. وأن تصنع فارقًا بصوتك أو بتوقيعك غالبًا ما يتضمن أكثر من مجرد ضغطة على الفأرة. فلتأخذ فى اعتبارك أن تبدأ من اليوم. وأن تبادر بالفعل من الآن بالذهاب للمواقع الإلكترونية لأى من المنظمات البيئية المتنوعة المذكورة أعلاه.

الاستنتاج

أطلق هذا الفصل عدداً من الأفعال المتنوعة التى يمكن أن يقوم بها كل منا ليصنع فارقًا. ولا يوجد أى منا يمكنه أن يحل المشكلات الهائلة الضخمة التى تواجهها الأرض وأفراد الأرض بمفرده، وعليه فكل منا يمكن أن ينشغل بعدد من الأفعال القليلة البسيطة لمساعدة البيئة والأفراد المتضررين، وكُلٌّ يمكنه أن يسهم ويؤثر بشكل جوهرى فيمن يعرفهم ليفعلوا مثله. وسيحدثنا العقدان التالين عن كيفية خطورة وضع الأرض وما ينبغى أن نصبح عليه قبل أن يشعر عدد كبير من الأفراد أنهم مجبرين على التحول فى طريقة تفكيرهم وفى الكيفية التى يعيشون بها حياتهم. ولا يزال هناك أمل للأرض لو أن عدداً كافياً منا تعاون سوياً لعمل تأثير فى الوعى الجمعى. لنقوم معًا بعمل تغير عالمى فعلى فى الاتجاهات والقيم والأفعال لنعيد توجيه الإنسانية بالفعل نحو التوازن والوحدة.

الخـــاتمـة

غالبًا ما يقال إن قدر الإنسانية يقبع فى أيدى قياداتها الحاكمة، حيث القدرة المطلقة لصنع القرار ليؤثر ذلك فى الأزمات الهائلة التى يواجهها كوكبنا. والتغير المناخى على سبيل المثال، يمكن أن تُلطَّف حدته لو أن الحكومة الأمريكية أخذت على عاتقها وحافظت على ونفذت نظاما صناعيا قابلا للتطبيق تنمى فيه بدائل للطاقة الخالية من الكربون، وذلك بدلاً من اعتمادها على نظام تجارى قائم على الكربون. تأخذ منه الضرائب. والذى يعتبر نظام طاقة بمثابة وقود للحرب. وسيكون الأمر أكثر عونًا لو أن أمريكا تغاضت عن بواعث وأدوات التكنولوچيا فى الدول ذات الدور المستقبلى الأكبر فى المناخ مثل الصين والهند. ولا شك فى أن مثل هذه التصريحات صحيحة. فقادة الحكومة، مع الشركات متعددة الجنسيات، والمنظمات السياسية العالمية مثل الأمم المتحدة لها الدور الأكبر لتلعِبه فى خلق كوكب جديد متحضر قائم على أساس المؤازرة والإشراف الإدارى والتعاون بين الدول. وخلق نظام علمى أكثر ثباتًا وتعاونًا مسألة ممكنة. والإشكالية فى وقت حدوثه. بإيجاد سياسات تصنعه. فى وقت يجنبنا الكارثة العالمية. وبدون نشر التحول فى الوعى، فلا مفر أن تنتظر الإنسانية حتى تبدأ جميع الأغطية فى الهبوط. وعندها ستندفع الدول بسرعة لإنجاز درجات عالية من مطالب شديدة القسوة والصعوبة لمجابهة متطلبات مختلطة فى الأجواء البيئية والاقتصادية والاجتماعية. ومثل هذه الجائحة يمكن أن نتجنبها إذا وصل التحول العالمى الناشئ لمجموع الأفراد فى الوقت المناسب. وهذا يمكن أن يكون مفيداً. أما الحكومات والشركات متعددة الجنسيات فإنها تبدو بعيدة وذات قوة جبارة وبمنأى عن ذلك. وعليه، فلو كان كل الوعى الإنسانى مرتبطا بينيًا ببعضه البعض، إذن فكل

إسهامات شخصية منا للتحول العالمى ستصنع فارقًا. وكلما تغير المزيد منا، فإن الحكومات والشركات سوف تتأثر بهذا تباعًا. إن التحول العالمى المطلوب بهذا الوقت يبدأ بك أنت. ولتكون جزءا من التحول اعمل أولاً على مداواة ذاتك أو تحسين شخصيتك والسلام الداخلى لديك. ومثل هذه المداواة الذاتية يمكن أن تصل إليها بطرق لا تعد ولا تحصى. كأن تنمى وترعى مهارات الاتصال، وأن تعفو عن الآخرين، وأن تأكل بنظام غذائى أكثر وعيًا، وأن تبسط حياتك، وأن تتدرب على التأمل، وأن تعتد توجيه اتجاهاتك عن التحديات طويلة الأمد التى تواجهك. وإذا أردت أن تؤدى تدريبات الاستشفاء الذاتى، فتذكر أن المساعدة متاحة من الكتب، والمجلات، ومن الإعلام عبر الإنترنت، وكذلك من الأصدقاء المتمرسين، ومن مصادر أخرى غير مرئية. والعمل على مداواة الذات وتحسينها ليس تمركزًا حول الذات، ولكنه طريقة مهمة لأن تنشغل بالعالم البادى فى التحول. وكلما نميت سلامًا داخليًا وتحسينًا لذاتك، فأنت تخطو خطوة نحو تيار أرحب، تيار لمجالات متطورة وأكثر رحابة فى الوعى. حيث الوعى الإنسانى على الكوكب وعلى مستوى الكون على اتساعه. وتحسين ذاتك يعنى مما يعنيه، أنك تتعلم أن تسترخى ثم تقلع أو تتخلى عن العقل الشرطى ونماذج المشاعر التى تحد اتصالك بذاتك الأصيلة، وأعماق وجودك التى تتسق فى طبيعتها مع الذكاء الكونى الأعلى. والاستشفاء الذاتى يفتح أمامك الإلهام، والرشد، والتقوية من الأرحب (أو من خالقك، كيفما تفضل). ثم تصبح حياتك أكثر من مجرد مطالب شخصية خاصة. ويصبح من الطبيعى أن تتجاوز ذاتك لتعمل شيئًا لمساعدة البيئة والأفراد الفقراء. إن الأمر لم يعد متعلقا بك وحدك. فقد أصبحت جزءًا من تحول كوكبى أرحب. وكلما بدأت فى السعى مع هذا التحول، فلا تقلق بشأن ما يفعله الآخرون، أو عما إذا كان ما تفعله كافيًا. فقد تستمع لذاتك الداخلية، وتكون على صلة بالعمل، ويبدو أن انتقال الطقوس الإنسانية عبر العقود القليلة القادمة لن يكون مريحًا أو سهلاً. إن كثيرا مما هو خارج التوازن بهذا العالم، يجب أن يرحل. فلم يعد فاعلاً بالمرة. وجزء من الإنسانية، تحولك الشخصى الذاتى، وهذا لن يكون سهلاً أيضًا، وسيتأثر بشدة بدرجة مقاومتك.

والمقاومة تنبع من الخوف من التغيير. وعندما تثق فى عملية حياتك بشكل كاف فستتحرر من المقاومة، وسيأتى التغير بشكل أكثر يسراً. وإذا كانت التغييرات التى تحتاجها تبدو متحدية لك، فاعتنقها ولترى إمكانية تحقيقها، خاصة عندما تعرف أنها معنية. وتذكر أن تطلب المساندة عندما تحتاج إليها. ولو أن العالم من حولك، بالسنوات القادمة، بدا نازعًا نحو المزيد من الخلاف والصراع والتشوش الكامل، فسيصبح من الأكثر أهمية أن تعتنق السلام والوضوح مع عقلك وقلبك. وبهذه الطريقة يمكنك أن تستمر لتكون قوة للترويض والبناء بغض النظر عما يحدث. وعندما تفعل ذلك، فستكون نموذجًا للآخرين. وعلى الرغم من اختلافاتنا، فإننا جميعًا فى هذا الوجود معًا. فكل فعل يتسم بالرحمة والشفقة نستطيع أن نلمسه. ولتغير العالم عليك أن تتخذ فعلاً يتسم بالرحمة والشفقة مع المحيطين بك مباشرة فى مجال تأثيرك. ولتغير نفسك، ابدأ بالهدوء والسكينة وخصص وقتا للاستماع. استمع لما تقوله لك الحكمة العليا عن إمكانية أن تعمق مشاركتك للتغير (التحول) العالمى. من خلال تحسين أو مدواة الذات، وتغيير رؤية العالم، أو إيجاد طرق لمساعدة الآخرين والبيئة. وبهذه الطريقة يمكنك أن تبرئ نفسك وتساعد فى إبراء الإنسانية. وعند مستوياتهما الأعمق، أنت والإنسانية مرتبطان معًا وعلى أهبة الاستعداد للإيقاظ والتنبيه بالعالم الجديد.

مصادر وقراءات مستقبلية

- أزمات عالمية

Brown, Lester R. 2008. Plan B 3.5: Mobilizing to save a Civilization. New York: Norton.

Gore, Al. 2006. An Inconvernient Truth: The Planetary Emergency of Global Warming and What We Can Do About It. Emmaus, PA: Rodale Press.

Sachs, Jeffrey, 2005. An End of poverty: Economic Possibilities for Our Time. New York: Penguin.

Worldwatch Institute. 2008. State of the World 2008. New York: Norton. (Published annually since 1984, these reports provide encyclopedie knowledge about global isscues and proposed policy, economic and technological solutions).

(تُنشر سنويًا منذ عام ١٩٨٤، وهذه التقارير تقدم معلومات موسوعية عن القضايا العالمية، والسياسية المقترحة، والحلول الاقتصادية والتكنولوجية).

- نموذج جديد

Elgin, Duane. 2000. Promise Ahead: A Vision of Hope and Action for Humanity's Future. New York: Quill.

Gerber, Richard. 2001. Vibrational Medicine: The # 1 Handbook of Subtle-Energe Therapies. Rochester, VT: Bear & Company.

Laszlo, Ervin. 2004. Science and the Akashic Field: An Integral Theory of Everything. Rochester, VT: Inner Traditions.

De Quincey, Christian. 2002. Radical Nature: Rediscovering the Soul of Matter. Montpelier, VT: Invisible Cities Press.

Radin, Dean. 2006. Entangled Minds: Extrasensory Experiences in a Quantum Reality. New York: Poket Books.

Tarnas, Richard. 2006. Cosmos and Psyche: Intimations of a New World View. London: Viking UK.

Wilber, Ken. 1996. A Brief History of Everything. Boston, MA: Shambhala.

وهناك مجلتان تعرضان مقالات ممتازة عن المظاهر المتنوعة للرؤية الناشئة للعالم ومضامينها على الإنسانية، وهما كوزموس والتحول. (والأخيرة ينشرها معهد العلوم العقلية، الناشر المشارك لهذا الكتاب). وللمزيد من المعلومات اذهب لموقع:

Koimosjournal.org,noetic.org

تدريبات تحولية

- بسط حياتك

Elgin, Duane. 1993. Voluntary Simplicity. New York: William Morrow.

Fanning, Patrick, and Heather Garnos Mitchener. 2001. The 50 Best Ways to Simplify Your Life. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

ابن السلام بكل العلاقات

McKay, Matthew, Martha Davis, and Patrick Fanning. 1995. Messages. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Rosenberg, Marshall, 2003, Nonviolent Communication: A Language of Life. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press.

اعتن بجسدك

Pollan, Michael. 2007. The Ommioore's Dilemma A Natural History of four Meals. New York: penguin.

Robbins, John, 2001. The Food Reoolution: How York Diet Can Help save your life and Our World. Boston, MA: Conari Press.

Brantley, Jeffrey. 2004. Calming Your Anxious Mind. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Kabat-Zinn, Jon. 1990. Full Cataslrophe Living. New York: Delta.

Kabat-Zinn, Jon. 2005. Coming to Our senses: Healing Oursetees and the World Through Mindfulness. New York: Hyperion.

Kornfield, Jack, 1993. A path with Heart. New York: Bantam.

Kornfield, Jack. 2004. Meditation for Beginners. Boulder, Co: sounds True.

فكر بشكل أكثر رحابة

Hay, Louise. 1987. You Can Heat Your Life. Carlsbad, CA: Hay House.

Tolle, Eckhart. 1999. The Power of New. Novato, CA: New World Library.

Tolle, Eckhart. 2005, A New Earth. New York: Dutton.

Zukav, Gary. 1995. The Seat of the Soul. New York: Simon & Schuster.

بادر بالفعل

Clinton, Bill. 2007. Giving: How Each of Us Can Change the World. New Tork: Knopf.

Hawhen, Paul. 2007. Blessed Unrest. New York: Viking.

May, Elizabeth. 2007. How to save the World in your spare Time. Toronto: Key Porter Books.

Zeiler, Freddi. 2006. A Kid's Guide to Giving. Norwalk, CT: Innovative Kids.

منظمات تصنع فارقًا

- حماية البيئة

الدفاع البيئى	edf.org
السلام النضر (الأخضر)	greenpeace.org
الدفاع عن المصادر (المنابع) الطبيعية	nrcd.org
نادى سيرا	sierraclub.org
اتحاد صيانة العالم	iucn.org
معهد منابع العالم	wri.org
صندوق العالم للحياة البرية	worldwildlife.org

- الفقر والعدالة الاجتماعية

مؤسسة بل وميلندا جاتيس	gatesfoundation.org
الخبز لأجل العالم	bread.org
الرعاية (أو الرقابة) الدولية	care.or
مركز التنمية العالمى	cgdev.org
مؤسسة كلينتون	Clinton foundation .org
أطباء بلاحدود	doctortswithout borders .org
التفاعل	interaction .org
عالم واحد	oneworld.net
اليونيسيف	unicefusa.org
معهد منابع العالم	wri.org

- حياة مؤازرة (مساندة) للأرض

إيقاظ الأرض	Awakeningearth.org
الجمعية التعاونية الأمريكية	Coopamerica.org
حماية الأرض	Campaignearth.org
حياة أكثر يسراً تؤازر الأرض	eartheasy.com
أثر أخف على الأرض	Lighterfootstep.com
معهد شمال غرب الأرض	nwei.org
شبكة الحياة الأبسط	simpleliving.net

- الاستثمار المسئول

الصحيفة الإخبارية للجمعية التعاونية الأمريكية للمال الفعلى (الحقيقى)	(realmoney.org)
الاعتمادات المالية الاجتماعية	socialfunds.com
منتدى الاستثمار الاجتماعى	socialinvest.org

- تحويل الثقافة والوعى

مركز تطوير الوعى	evolve.org
العقل الناشئ	emergentmind.org
مؤسسة المجتمع العالمى	global commaunity.org
معهد العلوم العقلية	noetic.org
صحيفة كوزموس	kosmosjournal.org
أرض أكثر حكمة	wiserearth.org

المراجــع

Assagioli, Roberto. 1975. *Psychosynthesis: A Manual of Principles & Techniques*. New York: Viking Press.

Barbour, Ian G. 1997. *Religion and Science: Historical and Contemporary Issues*. New York: HarperSanFrancisco.

Bohm, David. 1980. *Wholeness and the Implicate Order*. London: Routledge.

Brown, Lester. 2008. *Plan B 3.0: Mobilizing to Save Civilization*. New York: Norton..

Capra, Fritjof. 1975. *The Tao of Physics*. Berkeley, CA.: Shambhala.

Church, Dawson, and Geralyn Gendreau, eds. 2004. *Healing Our Planet, Healing Our Selves: The Power of Change Within to Change the World*. Santa Rosa, CA.: Elite Books.

Clinton, Bill. 2007. *Giving: How Each of Us Can Change the World*. New York: Knopf.

Elgin, Duane. 1993. *Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life That Is Outwardly Simple, Inwardly Rich*. Rev. ed. New York: William Morrow & Co.

———. 2000. *Promise Ahead: A Vision of Hope and Action for Humanity's Future*. New York: William Morrow & Co.

Esty, Daniel. 2008. Foreword. In *State of the World 2008: Innovations for a Sustainable Economy*, Worldwatch Institute, xiv. New York: Norton.

Gerber, Richard. 2001. *Vibrational Medicine: The #1 Handbook of Subtle-Energy Therapies*. Rochester, VT.: Bear and Company.

Gilbert, M., ed. 2008. *The 2008 Shift Report: Changing the Story of Our Future*. Petaluma, CA: Institute of Noetic Sciences.

Gilbert, M., and D. Powell, eds. 2007. *The 2007 Shift Report: Evidence of a World Transforming*. Petaluma, CA: Institute of Noetic Sciences.

Gore, Al. 2006. *An Inconvenient Truth: The Planetary Emergency of Global Warming and What We Can Do About It*. Emmaus, PA.: Rodale Books.

Greene, Brian. 1999. *The Elegant Universe: Superstrings, Hidden Dimensions, and the Quest for the Ultimate Theory*. New York: Norton.

Grunwald, Michael. 2008. The clean energy scam. *Time Magazine*, April 7.

Harman, Willis. 1990. *Global Mind Change: The New Age Revolution in the Way We Think*. New York: Warner Books.

Hartshorne, Charles. 1991. *The Philosophy of Charles Hartshorne, Library of Living Philosophers*, Vol. 20. La Salle, IL: Open Court.

Hawken, Paul. 2007. *Blessed Unrest*. New York: Viking.

Hawken, Paul, Amory Lovins, and Hunter Lovins. 2000. *Natural Capitalism: Creating the Next Industrial Revolution*. Boston, MA: Back Bay.

Hawking, Stephen. 1988. *A Brief History of Time*. New York: Bantam.

Hillman, James. 1975. *Re-visioning Psychology*. New York: Harper & Row.

Huxley, Aldous. 1945. *The Perennial Philosophy*. Repr., New York: HarperCollins, 2004.

James, William. 1902. *The Varieties of Religious Experience*. Repr., New York: Touchstone, 1997.

Judith, Anodea. 1996. *Eastern Body, Western Mind*. Berkeley, CA: Celestial Arts.

Jung, Carl Gustav. 1973. *Synchronicity*. Princeton, NJ.: Princeton University Press.

———. 1976. *Psychological Types*. Princeton, NJ.: Princeton University Press.

Kabat-Zinn, Jon. 1990. *Full Catastrophe Living*. New York: Delta.

Koestler, Arthur. 1967. *The Ghost in the Machine*. Repr., New York: Penguin, 1991.

Kuhn, Thomas S. 1970. *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: University of Chicago Press.

Kunzig, Robert. 2008. Proof positive. *National Geographic Special Report: Changing Climate*, March.

Laszlo, Ervin. 2004. *Science and the Akashic Field*. Rochester, VT.: Inner Traditions.

Lovejoy, Arthur. 1960. *The Great Chain of Being: A Study of the History of an Idea*. New York: Harper & Row.

Lovelock, James. 1979. *Gaia: A New Look at Life on Earth*. Repr., New York: Oxford University Press USA, 1987.

———. 2006. *The Revenge of Gaia: Why the Earth is Fighting Back—and How We Can Still Save Humanity*. Santa Barbara, CA.: Allen Lane.

Maddox, James. 1981. A book for burning. *Nature*, September.

McKay, Matthew, Martha Davis, and Patrick Fanning. 1995. *Messages*. Oakland, CA.: New Harbinger Publications.

Monroe, Robert. 1994. *Ultimate Journey*. New York: Doubleday Books.

Motoyama, Hiroshi. 1981. *Theories of Chakras: Bridge to Higher Consciousness*. Wheaton, IL.: Theosophical Publishing House.

Murphy, Mark. 2008. The natural law tradition in ethics. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring).

Myers, Norman. 1984. *The Primary Source: Tropical Forests and Our Future*. New York: Norton.

Nagel, Thomas. 1998. Conceiving the impossible and the mind-body problem. *Philosophy* 73 (285): 337–352.

Nierenberg, Danielle. 2006. Population continues to grow. In *Vital Signs 2006-2007: The Trends that Are Shaping Our Future,* Worldwatch Institute, 74-75. New York, Norton.

Pirages, Daniel. 2005. Containing infectious disease. *State of the World 2005: Redefining Global Security,* Worldwatch Institute, 42-59. New York: Norton.

de Quincey, Christian. 2002. *Radical Nature: Rediscovering the Soul of Matter.* Montpelier, VT.: Invisible Cities Press.

Radin, Dean. 1997. *The Conscious Universe: The Scientific Truth of Psychic Phenomena.* New York: HarperSanFrancisco.

———. 2006. *Entangled Minds: Extrasensory Experiences in a Quantum Reality.* New York: Paraview Pocket Books.

Ray, Paul, and Sherry Ruth Anderson. 2000. *The Cultural Creatives: How 50 Million People Are Changing the World.* New York: Three Rivers Press.

Renner, Michael. 2005. Security redefined. *State of the World 2005: Redefining Global Security,* Worldwatch Institute 3-19. New York: Norton.

Robbins, John. 2001. *The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World.* Berkeley, CA.: Conari Press.

Rosenberg, Marshall. 2003. *Nonviolent Communication: A Language of Life.* Encinitas, CA.: Puddle Dancer Press.

Sachs, Jeffrey. 2005. *The End of Poverty.* New York: Penguin.

Sheldrake, Rupert. 1981. *A New Science of Life: The Hypothesis of Formative Causation.* New York: Houghton Mifflin.

Smith, Houston. 1992. *Forgotten Truth.* New York: HarperOne.

Sorokin, Pitirim. 1941. *The Crisis of Our Age.* New York: Dutton.

Stix, Gary. 2006. A climate repair manual. *Scientific American,* September, 47.

Tarnas, Richard. 1991. *The Passion of the Western Mind: Understanding the Ideas That Have Shaped Our World View.* New York: Ballantine Books.

———. 2006. *Cosmos and Psyche: Intimations of a New World View.* New York: Viking.

Teilhard de Chardin, Pierre. 1959. *The Phenomenon of Man*. New York: Harper and Row.

Tolle, Eckhart. 2005. *A New Earth*. New York: Dutton.

Toynbee, Arnold. 1947. *A Study of History*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Whitehead, Alfred North. 1967. *Adventures of Ideas.* Repr., New York: Free Press.

Wilber, Ken. 1977. *The Spectrum of Consciousness.* Wheaton, IL.: Quest Books.

———. 1996. *A Brief History of Everything.* Boston: Shambhala.

———. 1998. *The Marriage of Sense and Soul: Integrating Science and Religion*. New York: Random House.

Woodhouse, Mark B. 1996. *Paradigm Wars: Worldviews for a New Age.* Berkeley, CA.: North Atlantic Books, Frog Ltd.

Zukav, Gary. 1979. *The Dancing Wu Li Masters.* New York: William Morrow & Co.

المؤلف فى سطور :

إيدموند ج. بورن

- عالم نفسى من شمال كاليفورنيا.
- متخصص فى علاج اضطرابات القلق والمشكلات المرتبطة به.
- وهو مؤلف للعديد من الكتب، بما فى ذلك المُؤلفَ الأكثر مبيعًا:

● كتيب القلق والفوبيا، والذى وصل للمئات من آلاف البشر حول العالم.

وهو يرحب بالتعليقات للمزيد من الاستفادة، ويمكن إرسالها على بريده الإلكترونى:

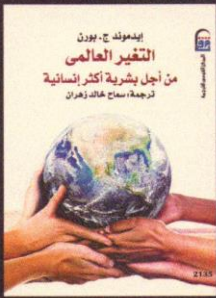
edbourne@GLOBALSHIFTNOW.com

المترجمة فى سطور :

سماح خالد زهران

- تعمل أستاذاً مساعداً لعلم النفس بجامعة عين شمس.
- حصلت على دكتوراه الفلسفة فى التربية - موضوع "الإدراك الاجتماعى" عام ٢٠٠١ من نفس الجامعة.
- لها عدد من المؤلفات والأبحاث بمجال علم النفس الاجتماعى.
- عضو بعدد من الجمعيات الثقافية العامة والعلمية المتخصصة محلياً ودولياً.

التصحيح اللغوى: أشرف عويس
الإشـراف الفنـى: حسـن كـامـل



إن تغيراً غيرعادى آخذ فى الحدوث وسيؤثر بشكل جوهرى فى الطريقة التى نرى بها أنفسنا وعالمنا. المادية المسيطرة، قد انفصلت عن رؤية العالم - من منظور قاد الأفراد إلى تقدير حاجاتهم الخاصة بشكل يفوق الخير أو الصالح الكلى (العام)، واستسلمت لطريق أكثر توجيهاً نحو الإنسانية والروحانية. وهذا التحول سيطيح بكل من يثور على طريقة التفاعلات الإنسانية على المقياس العالمى، وكذا على الكيفية التى نعيش بها أساس حياتنا اليومية. وكتاب التغير العالمى يدرس جذور أزمات الكوكب الحالية مثل تغير المناخ ،تناقص منابع الأرض، الفقر، المرض، ويفسر كيف أن التقارب الجديد بين البحث العلمى والبصيرة الروحية يدفعنا تجاه مستقبل أكثر إشراقاً. وهذا أيضاً يتضمن مبادرة بالأفعال التى يمكن أن ننجزها الآن مثل البساطة طواعيةً، الاتصال بلا عنف، الاعتناء بأجسامنا، التفكير العالمى الشامل، الأمر الذى يعزز من تحسين ومداواة الذات، ويجعلنا نواكب حاجاتنا بما يتسق مع حاجات الكوكب والوعى الكونى.

إنه رؤية بارعة فى التحول فى الوعى العالمى وكيف يمكن أن يحول حياتنا الشخصية - الخاصة.

تصميم الغلاف: هانى الشناوى